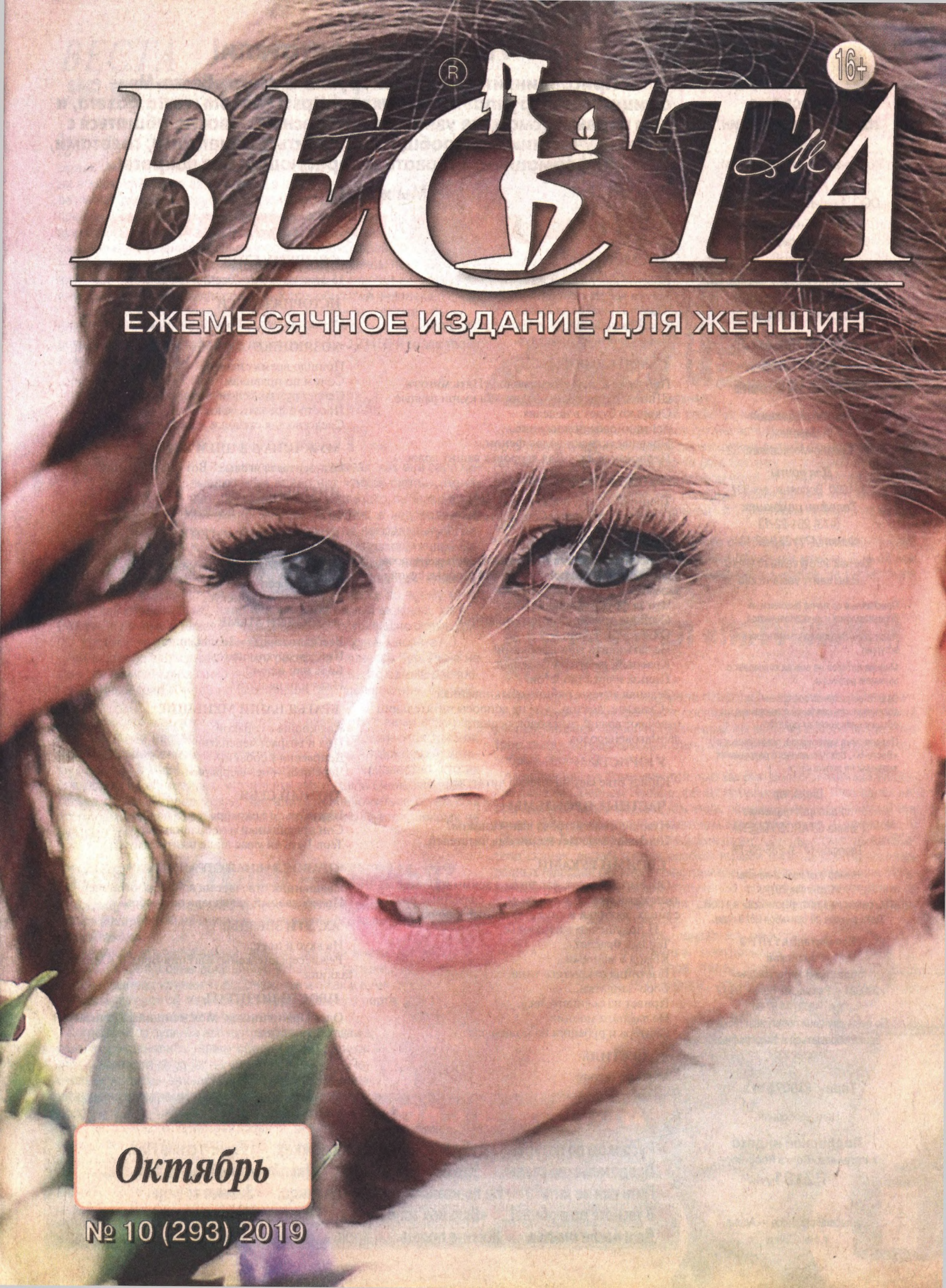




ВЕЩА[®] *sk*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (293) 2019

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по печати. Рег. № 014813 от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 сентября 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 сентября 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 2324.

Тираж 138075 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» — **П2181.**

На первой странице — Алена
г. Челябинск

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Кожа — как на дрожжах.
- А руки всегда с собой.
- Чистота — залог здоровья.
- Красота по аюрведе. ● Прическа к лицу.
- Пора салонных процедур.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа для длинных волос «Пять минут».
- Щипцы одни, волосы одни — а кудри разные.
- Сколько будет в неделях.
- Аспириновое полоскание.
- Правила укладки волос феном.
- Перцовая вода. ● Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренировки как образ жизни звезд.
- О чем вы стесняетесь спросить?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении остеохондроза, язвы желудка, мастита, пяточной шпоры, сухой экземы.
- Что за фрукт — маклюра?
- Суставы просят вкусного желатина.
- Ох, уж этот грипп.
- Не затыкайте уши пробками!
- Красный, желтый и зеленый.
- Польза и вред таблеток.
- Зеленая аптека: рябина обыкновенная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Нужна ли вам встреча выпускников?
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Объемный жакет, кардиган с асимметричной застежкой и свитер с бахромой, связанные на спицах, накидка и снуд, связанные крючком.
- ...И подушечки в изголовье.
- Теплый браслет.
- Комод с мечтами.
- Газетница открытого типа.
- Боро-заплатки.
- Привет из осеннего леса.
- Не лампа, а молния.
- Свитера и рубашки на новый лад.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные пальто.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 15 замечательных осенних рецептов.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Обувь для рук. ● Карманное мини-полотенце.

ХОЗЯЮШКЕ

- Пришло время специй.
- Солим по правилам.
- Секрет румяных ломтиков.
- Просто обрежьте белок.
- Средство для стекол и зеркал.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Разного поля ягоды. ● Вот он был и нету.

ИНТЕРЬЕР

- А тут мы полочку повесим?

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Контролируйте полив.
- А не сходить ли нам по грибы?
- Почему треснул кактус.
- Как обрезать гибискус.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Всегда говорите «До свидания».
- Пойдем другим шагом.
- Боль или испуг?
- Идти или не идти?

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Как кошка с собакой.
- Пол и возраст черепахи.
- Депрессия у собаки.
- Черепаха — не «феррари».

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Сон правильный и неправильный.
- Тест. Есть ли у вас шанс выйти замуж?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- На вкус и цвет...
- Режиссерские жены: Евгения Брик и Юлия Галкина.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Олег Пряничников. Моя женщина. Почитатели вуду. Стратегия.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Русалкам по натуре. ● Избушка на железных ножках. ● Ужин в стиле НЮ.
- Предательские следы. ● Что он в ней нашел? ● Давайте изобретем велосипед.
- Пить или не пить?.. ● Не по назначению. ● Путаница. ● Зимнее солнце.
- В тесноте да в обиде! ● «Восьмая заповедь». ● Продавцы времени.
- До и после счастья. ● Живите проще. ● Урок. ● И многое другое.

НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ...

...А имей сто друзей! В наше время, к сожалению, только законченные оптимисты — ну, или приличные люди! — сочтут эту поговорку советских времен достойной внимания. А зря! Ученые из Оксфордского университета, ни в коем случае не замеченные в симпатиях к советскому строю, в результате своих исследований пришли к парадоксальному для западного «индивидуализма» выводу: чем больше у тебя друзей, тем ты... умнее! Общение с большим количеством людей — притом, реальное, а не виртуальное, и в основном позитивное — способствует образованию новых клеток мозга и ускоряет рост интеллектуальных способностей человека.

С другой стороны, предел какой-то, наверное, должен быть: обидно будет, если ты очень умный, но не можешь вспомнить человека, пожимающего тебе руку, а он всего лишь 123456-й среди твоих знакомых...



О ТАКОЙ ОШИБКЕ МОЖНО ЛИШЬ МЕЧТАТЬ!...

Несомненно, права старинная латинская поговорка «Людам свойственно ошибаться»... Конечно. Но что интересно: иногда эти ошибки бывают такие классные!..

Знакомьтесь с одной из них. Великий и непревзойденный Шарль Перро, представляя наряд Золушки на балу, так описал то, что было на ее ножках: «Тупельки, отороченные беличьим мехом»...



Любой ребенок скажет: ни фига, она была в хрустальных башмачках. И вот тут мы вспоминаем об ошибках. Дело в том, что при очередном переиздании сказки французское слово *voir* — «беличий мех», кто-то (дай Бог ему здоровья!) по ошибке заменил схожим по звучанию словом *verre* — «стекло, стеклянный».

Переводчики, конечно же, «слегка» приукрасили «стеклянную» ошибочку, сделав ее «хрустальной» и... растиражировали по всему миру!

Между прочим, надо признать, что ошибочка-то на пользу пошла: туфельки из кожи, даже отороченные беличьим мехом, еще ой как тянутся, а, вот, хрустальные — только по той ножке, на какую были изготовлены.

ШАМПИНЬОНЫ ОТДЫХАЮТ!...

В цивилизованных странах, как они себя называют, уже давно нет «тихой охоты». Конечно, большую часть ядовитого производства они давно вывели за рубеж, в недоразвитые страны, но шанс попасть на неправильный грибок, несмотря на это, даже в суперэкологичной Европе всегда остается — поэтому Европа ест грибки, выращенные только в правильных теплицах. А самый многовыращиваемый гриб в теплицах практически по всему миру — это шампиньон. Гриб, надо признать, не самый вкусный, хотя...

(Кстати, а почему в теплицах не выращивают вкуснейшие белые грибы, роскошные для засолки и маринования грузди и маслята?..)

Комиссия по занесению в Книгу рекордов Гиннеса чуть было не занесла шампиньон в свою книгу, но оказалось, что самый распространенный гриб в мире не шампиньон, а... щелелистник обыкновенный.

Вы спросите: как же так? Мы готовы разделить с вами возмущение: эта почти несъедобная дрянь, гордо именуемая себя грибом, растет на древесине на всех континентах, кроме Антарктиды (все-таки остались в мире приличные континенты!..). Неизвестно, кто их ест, но кто их ел, говорят, что мякоть этого гриба очень жесткая, и только сильный голод может заставить познаться со вкусом этого самого распространенного и, откровенно говоря, никому не нужного гриба.

ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕЦ — СВИНЬЯ?

Каждый, кто подумает, что вопрос — глупый, рискует оказаться в положении не слишком эрудированного человека, как минимум.

А слишком эрудированный человек должен знать, что в Средневековье домашнюю утварь — горшки, банки, кувшины, кружки — впрочем, так же как и в Античность, делали из весьма распространенного сорта глины *pygg* (так называли ее англичане).

Когда вместо пудинга или шотландской окрошки в горшке сохранялись некие сбережения, горшок этот назывался *pygg jar* — «глиняная банка». Поскольку «банка» звучала простонародно и неформально, спустя время термин трансформировался в *pygg bank* («глиняный банк»), а затем в разговорной речи английского простонародья в *rig bank* — «свинский банк», «свинячий банк», поскольку звучало так же — «пиг бэнк», хотя писалось по-другому. Однако поголовно неграмотное английское простонародье этого не знало, да и ему было на это наплевать. Лишь английские гончары постарались восстановить взаимосвязь между формой и содержанием, и примерно века с XIX уже целенаправленно делали копилки в образе хрюкающего домашнего животного.

Так англичане из глины создали свинью, а из свиньи — копилку...



КТО ИЗОБРЕЛ «ПЕТУШИНЫЙ ХВОСТ»?

Конечно, первой его изобрела природа — красивым, разноцветным. Именно разноцветие и послужило причиной того, что некий добрый человек назвал придуманный им микс из алкоголя, настоев трав, льда «петушиным хвостом», или «коктейлем». Но кто был этот добрый человек?

Американцы не сомневаются, что им был достопочтенный владелец бара на Среднем Западе, фанат петушиных боев. Французы настаивают на своей версии: коктейль придумал достопочтенный винодел, экспериментируя с напитком на основе вина — *coquetel*.

Холодно-бесстрастные английские джентльмены, страстные любители скачек, использовали особый термин *cock tail* для нечистопородных лошадей (их коротко остриженные хвосты напоминали петушиные). Из лексикона джентльменов словечко переключалось в широкие народные слои, обозначая любую жидкость, содержащую смесь...

Но есть, однако же, еще предположение, построенное на игре слов: перед боем для повышения задиристости петухам давали *cock ale*

— смесь алкоголя и настоев трав, а победу отмечали другим напитком — *cock tail* — смесью из стольких компонентов, сколько перьев осталось в хвосте победителя.





НОВОЕ

частью 23, содержащей указание на то, что процентная ставка по договору потребительского кредита (займа) не может превышать 1% в день. Данное изменение вступило в силу с 1 июля 2019 года.

В соответствии с ч. 3 ст. 3 Федерального закона № 554-ФЗ с 1 января 2020 года в силу вступает изменение, внесенное в ст. 5 Федерального закона «О потребительском кредите (займе)». Согласно этому изменению, статья 5 Федерального закона «О потребительском кредите (займе)» будет дополнена частью 4, в которой закреплено, что по договору потребительского кредита (займа), срок возврата потребительского кредита (займа) по которому на момент его заключения не превышает одного года, не допускается начисление процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), после того, как сумма начисленных процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа) (далее — фиксируемая сумма платежей), достигнет полуторакратного размера суммы предоставленного потребительского кредита (займа).

В силу ч. 21 ст. 5 «О потребительском кредите (займе)» размер неустойки (штрафа, пени) за неисполнение или ненадлежащее исполнение заемщиком обязательств по возврату потребительского кредита (займа) и (или) уплате процентов на сумму потребительского кредита (займа) не может превышать двадцать процентов годовых в случае, если по условиям договора потребительского кредита (займа) на сумму потребительского кредита (займа) проценты за соответствующий период нарушения обязательств начисляются, или в случае, если по условиям договора потребительского кредита (займа) проценты на сумму потребительского кредита (займа) за соответствующий период нарушения обязательств не начисляются, 0,1% от суммы просроченной задолженности за каждый день нарушения обязательств.

Таким образом, если кредит взят на срок менее одного года в микрофинансовой организации, то размер процентов по договору, заключенному с 01.01.2017 года по 27.01.2019 года, ограничен трехкратной величиной суммы займа.

В январе этого года (2019) вышел новый закон о микрозаймах. Если человек вовремя не вернул займ, каждый день начисляется 1,5% (с 1 июля — 1%) от начальной суммы, а не в арифметической прогрессии. При этом сумма начислений не должна превышать займ + 1,5% от займа. Например, если человек взял 10 тыс., по какой-то причине не вернул вовремя, значит, вернуть должен 25 тыс., но не больше. Так ли это?

Или кредитор может повышать проценты бесконечно? Хотелось бы узнать поконкретней, существует ли потолок. На телевидении эта информация прошла, но хотелось бы уточнить. Разъясните, пожалуйста.

Наталья, Приморский край

Порядок предоставления микрозаймов регулируется двумя основными нормативными актами: Федеральным законом «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях» и Федеральным законом «О потребительском кредите (займе)».

Федеральный закон № 554-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О потребительском кредите (займе)» и Федеральный закон «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях» (далее — Федеральный закон № 554-ФЗ) был издан 27.12.2018 г. Данный закон, за исключением отдельных его положений, вступил в силу 28.01.2019 г.

В соответствии с ч. 4 ст. 3 Федерального закона № 554-ФЗ со дня вступления в силу этого Федерального закона до 30 июня 2019 года включительно по договорам потребительского кредита (займа), заключенным в указанный период:

— по договору потребительского кредита (займа), срок возврата потребительского кредита (займа) по которому на момент его заключения не превышает одного года, не допускается начисление процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), после того, как сумма начисленных процентов, неустойки (штрафа,

пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), достигнет двух с половиной размеров суммы предоставленного потребительского кредита (займа);

— процентная ставка по договору потребительского кредита (займа) не может превышать 1,5% в день.

Согласно п. 1 ч. 5 ст. 3 Федерального закона № 554-ФЗ, с 1 июля до 31 декабря 2019 года включительно по договорам потребительского кредита (займа), заключенным в указанный период по договору потребительского кредита (займа), срок возврата потребительского кредита (займа) по которому на момент его заключения не превышает одного года, не допускается начисление процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), после того, как сумма начисленных процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), достигнет двукратного размера суммы предоставленного потребительского кредита (займа).

Согласно пп. а п. 2 ст. 1 Федерального закона № 554-ФЗ, Федеральный закон «О потребительском кредите (займе)» дополнен

О МИКРОЗАЙМАХ

По краткосрочным договорам потребительского кредита (займа), заключенным с 28.01.2019 по 30.06.2019 включительно, не допускается начисление процентов, неустойки (штрафа, пени), иных мер ответственности, а также платежей за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору, после того, как их сумма достигнет 2,5-кратного размера предоставленного кредита (займа).

По договорам, заключенным с 01.07.2019 года по 31.12.2019 года, данная сумма ограничена двукратным размером кредита, с 01.01.2020 года — полуторакратным размером.

Процентная ставка по договорам потребительского кредита (займа), заключенным с 28.01.2019 года по 30.06.2019 года включительно, не должна превышать 1,5% в день.

По договорам, заключенным с 01.07.2019 года, процентная ставка ограничивается размером 1% в день.

Рассмотрим пример.

01.07.2019 года гражданин-заемщик заключил с микрофинансовой организацией договор, согласно которому сумма займа составила 30 000 руб., срок возврата займа — 30 дней. За просрочку возврата кредита установлена неустойка в размере 20% годовых. Так как договор заключен после вступления в силу изменений в соответствии с ч. 23 ст. 5 Федерального закона «О потребительском кредите (займе)», процентная ставка по договору составит 1% в день. С 02.07.2019 года гражданину за пользование предоставленным ему микрозаймом будет начисляться 1% от суммы займа в день, то есть 300 руб. в день, до момента возврата суммы займа. Таким образом, в случае возврата займа на 14-й день, сумма начисленных процентов по договору микрозайма составит 4 200 руб. Если гражданин-заемщик возвратит займ в размере 30 000 руб. 31.07.2019, он должен будет уплатить проценты за пользование суммой займа в размере 9 000 руб.

Если гражданин вовремя кредит не возвратит, то, помимо процентов, на сумму займа будет начисляться неустойка в размере 20% годовых. Следовательно, если кредит будет возвращен, к примеру, 31 августа, то заемщик должен будет вернуть сумму основного долга (30 000 руб.) + начисленные за этот период проценты в общей сумме (18 300 руб.) + неустойку за нарушение срока возврата займа (509 руб. за 31 день просрочки возврата займа).

А если заемщик возвратил основную сумму займа лишь 31 декабря, тогда он должен был бы заплатить, помимо основной суммы

(30 000 руб.), также проценты за все время пользования займом (за 183 дня — 54 900 руб.) и неустойку (за 153 дня просрочки) в размере 2 515 руб., в сумме получается 87 415 руб. Однако, поскольку предельный размер суммарных начислений по процентам, неустойке и т. п. составляет не более двукратной величины займа, то всего заемщик должен будет вернуть 60 000 руб.

В том случае, если бы в договоре с гражданином было указано, что при наступлении просрочки возврата долга проценты начисляются прекращают, в этом случае размер неустойки за несвоевременный возврат займа составит 0,1% годовых.

То есть, если гражданин возвратит основной долг вместо 31 июля 2019 г. лишь 31 декабря 2019 г., то расчет его выплат будет следующим: 30 000 (основной долг) + 9 000 руб. (проценты за период с 02.07.2019 по 31.07.2019 г.) + 4 590 руб. (неустойка за 153 дня просрочки), что в сумме составит 43 590 руб.

Обратите внимание, что для кредитов в размере не более 10 000 руб. ст. 6.2 ФЗ «О потребительском кредите (займе)» предусмотрен иной порядок определения предельных размеров платежей.

Согласно указанной статье, по договорам потребительского кредита (займа) без обеспечения, заключенным на срок, не превышающий пятнадцать дней, на сумму, не превышающую 10 000 рублей, требования, установленные частью 23 статьи 5, частью 11 статьи 6 настоящего Федерального закона, не применяются при одновременном соблюдении следующих условий:

- кредитором не начисляются проценты, меры ответственности по договору потребительского кредита (займа), а также платежи за услуги, оказываемые кредитором заемщику за отдельную плату по договору потребительского кредита (займа), за исключением неустойки (штрафа, пени) в размере 0,1% от суммы просроченной задолженности за каждый день нарушения обязательств, после того, как фиксируемая сумма платежей достигнет 30% от суммы потребительского кредита (займа) (далее — максимальное допустимое значение фиксируемой суммы платежей);
- условие, содержащее запрет, установленный пунктом 1 настоящей статьи, с указанием максимального допустимого значения фиксируемой суммы платежей, указано на первой странице договора потребительского кредита (займа) без обес-

печения, заключенного на срок, не превышающий пятнадцать дней, на сумму, не превышающую 10 000 рублей, перед таблицей, содержащей индивидуальные условия договора потребительского кредита (займа);

- ежедневная фиксируемая сумма платежей не превышает значение, равное результату деления максимального допустимого значения фиксируемой суммы платежей на 15;
- договор потребительского кредита (займа) содержит условие о запрете увеличения срока и суммы потребительского кредита (займа).

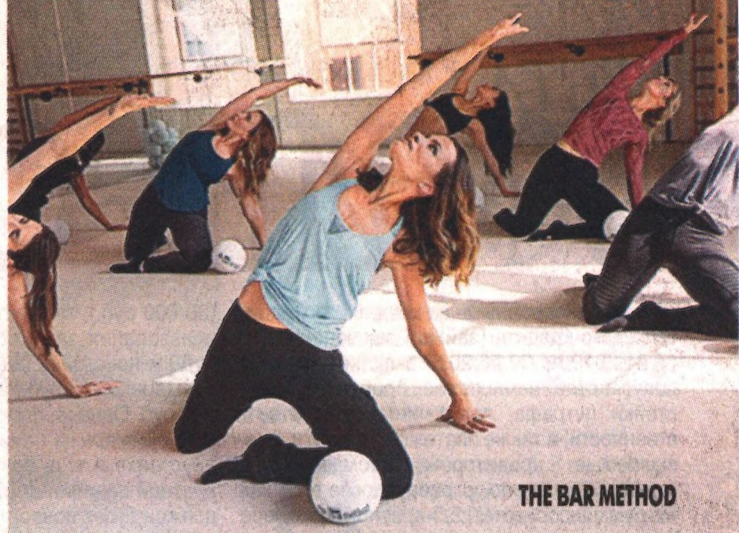
Иными словами, для кредитов в размере, не превышающих 10 000 руб. и предоставленных сроком не более чем на 15 дней, не будут применяться указанные выше условия о максимальном размере процента по кредиту и по предельному размеру общей суммы кредита, процентов и неустойки в случае, если договором предусмотрено, что после достижения размера платежей за кредит 30% от суммы кредита, начисление процентов прекращается, кроме начисления неустойки в размере 0,1% за каждый день просрочки, а также при условии, что размер ежедневной платы за кредит не превысит 1/15 от предельного размера стоимости кредита.

К примеру, если гражданин взял кредит сроком на 15 дней в размере 10 000 руб., то, итоговый размер перечислений за пользование кредитом, при условии, что кредит возвращен в срок, не может превысить 3000 руб. за все 15 дней пользования кредитом. Если гражданин просрочит возврат такого кредита, то на невозвращенную сумму кредита будет дополнительно ежедневно начисляться неустойка в размере 0,1%.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



И помните: данные правила распространяются на займы, полученные на срок не более 1-го года и выданные в отсутствие обеспечения займа.



Съемки в кино, на телевидении, выступления на эстраде требуют от публичных людей поддержания физической формы и определенного внешнего вида. Многие тренеры, которые работают со звездами, все больше сходятся во мнении, что их подопечные тренируются почти как профессиональные спортсмены: по два-три раза в неделю с серьезными нагрузками и обязательными ежедневными домашними упражнениями.

Кто-то из них сохраняет верность йоге, которая успокаивает и приводит в порядок мысли, кто-то — системе пилатес, позволяющей держать в тонусе мышцы, кто-то — очищающему разум бегу и танцам всех видов с элементами балета, которые позволяют сохранять фигуру. А кто-то не проходит мимо новинок, которые старательно разрабатывают фитнес-тренеры.

Чаще всего это — комплексы, эффективно объединяющие упражнения разных видов.

А поскольку здоровый образ жизни все больше входит в моду, новые комплексы упражнений появляются чуть ли не каждый день. В последнее время появилось несколько особенно модных новинок.

ТРЕНИРОВКИ

SOULCYCLE (ВЕЛОТРЕНАЖЕР)

Казалось бы, что нового можно придумать с велотренажером? Оказывается, можно. Например, Леди Гага, Кэти Холмс, Челси Клинтон, Николь Кидман любят ходить на эти безумные кардиотренировки, когда в плохо освещенном, полном велотренажеров зале, под музыку бешеного ритма и стимулирующие крики тренера его посетители изо всех сил крутят педали. Одержимость такой тренировки очень заразна и эффект отличный — 700 сожженных ккал за 45 минут.

THE BAR METHOD (МЕТОД БАТОНЧИКА)

Как в батончике «Сникерс», в системе тренировок, которой увлечены Келли Осборн, Дрю Бэрримор, Дениз Ричардс, Анна Пакуин, Зуи Дешанель, в основу танца вплетены балетные движения, йога, пилатес и упражнения с отягощением и предметами. Считается, что такая система отлично подходит женщинам, ко-

торые хотят иметь стройное, гибкое и изящное тело.

BOOTCAMP-ТРЕНИРОВКИ

Их обожают Ким Кардашьян, Кэти Холмс, Джессика Бил, Сандра Буллок, Аманда Сейфрид, Кристина Эпплгейт. Сегодня этот комплекс на самом пике популярности. Каждое занятие представляет собой несколько циклов обычной беговой дорожки и несколько циклов упражнений с гантелями, штангами и эластичными лентами. Вид деятельности меняется каждые 6–10 минут. Все упражнения выполняются с максимальной нагрузкой и в очень быстром темпе. Но главный итог такой тренировки не в том, что участники «выползают» с нее совершенно обессиленными, а в том, что они сжигают около 1000 ккал за час занятий. Комплекс тренировок получил награду «Лучшая тренировка знаменитостей».

PILOXING (ПИЛОКСИНГ)

Этот комплекс — детище шведской танцовщицы и знаменитого тренера Вивеки Йенсен.





КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗВЕЗД

Она соединила пилатес и бокс. Это сочетание нравится Алексис Бледел, Ванессе Хадженс, Хизер Моррис, Хилари Дафф, Эшли Тисдейл и Кирстен Данст. Они не только сжигают до 900 ккал за час занятий и сбрасывают лишний вес, но и получают в итоге крепкие мускулы и соблазнительные формы, ведь боксировать приходится в позициях пилатеса.

S3: STRONG, SEXY & SVELTE

(ТРИ «С»: СИЛА, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, СТРОЙНОСТЬ)

Программа состоит из трех сессий по 25 минут: упражнения с гантелями, пилатес и силовая йога. У комплекса есть свои поклонники: Тина Фей, Леэнн Раймс, Бетени Франкель. Несколько месяцев занятий, и вы становитесь, как и было обещано, сильной, сексуальной и стройной. У этого комплекса есть одна замечательная черта: его можно выполнять по записи на диске, если вы имеете хотя бы минимальную физическую подготовку.

TRX SUSPENSION TRAINING

(ТРЕНАЖЕР «ПОДВЕСНЫЕ ПЕТЛИ»)

Этот тренажер и комплекс упражнений на нем придумали для военных моряков. Сейчас он пользуется популярностью у Жизель Бундхен, Мэри Дж. Блайдж, Гвен Стефани, Дженифер Лопес, Натали Кофлин, Хайме Прессли. Прелесть такой тренировки в том, что заниматься можно где угодно, если есть сам тренажер, который вполне доступен по цене. Система ручек и ремней тренажера позволяет прорабатывать любую группу мышц, улучшает баланс тела и гибкость. Упражнения на какую группу мышц выполнять и в какой последовательности, можно решать самостоятельно.

CROSSFIT (КРОССФИТ)

Эта система уже почти 20 лет сохраняет популярность во всем мире, потому что это одна из самых интенсивных тренировок на вы-

носливость, соединяющая в единое целое тяжелую атлетику, плиометрию, кардиоупражнения и многое другое. У этого комплекса есть главный плюс: неважно, как долго вы занимаетесь кроссфитом, главное, с какой интенсивностью вы это делаете.

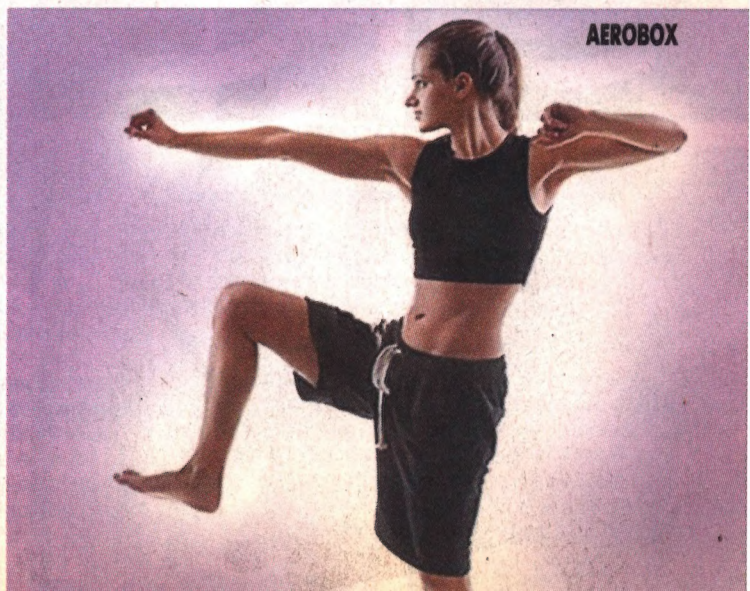
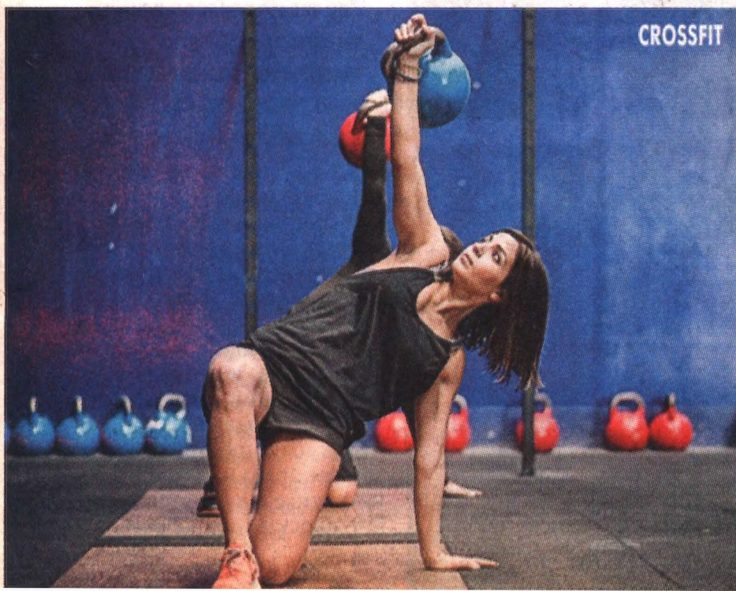
Давние и преданные его поклонники: Мадонна, Кэмерон Диаз, Келли Кларксон, Джессика Биль, Ванесса Хадженс, Малин Аккерман.

AEROBOX (АЭРОБОКС)

Этот комплекс «самого дикого фитнеса на планете», который нравится Еве Мендес и Виктории Даутзен Крус, включает в себя бокс с тенью, силовые тренировки и прыжки со скакалкой, и все это в позициях, требующих преодоления гравитации и сохранения устойчивости. Такие высокоинтенсивные тренировки позволяют прорабатывать каждую мышцу.

В результате повышаются выносливость, скорость движения, координация и тонус мышц.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





ПРИЧЕСКА ДЛЯ ДЛИННЫХ ВОЛОС «ПЯТЬ МИНУТ»

Эту несложную прическу можно соорудить буквально перед выходом на работу или сделать ее уже в офисе. Для этого:

- соберите волосы в низкий хвост на затылке с помощью резинки;
- разделите волосы хвоста на три части, среднюю поднимите вверх и просуньте под резинку, сверху оставьте колечко;
- боковые пряди сверните и просуньте с боков в колечко, чтобы получился пучок, волосы колечка расправьте веером;
- оставшиеся свисать волосы сверните петлей, кончики спрячьте под резинку и закрепите шпилькой.

Совет стилиста: прическа должна выглядеть слегка небрежно, поэтому не усердствуйте в приглаживании волосков.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



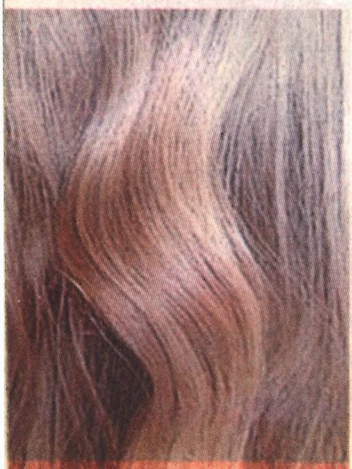
ЩИПЦЫ ОДНИ, ВОЛОСЫ ОДНИ — А КУДРИ РАЗНЫЕ

При завивке волос щипцами вы можете получить совершенно разные локоны, надо лишь знать, как накрутить прядки на щипцы.

● Скрутите кончики каждой прядки в жгут, чтобы они не перегрелись, а дальше накручивайте на щипцы прямые волосы. В итоге вы получите мягкие локоны.

● Если сначала скрутить каждую прядку в жгут по всей длине, а потом накрутить на щипцы, вы получите тонкие спиральки.

● А если просто накрутить тонкие прядки, не скручивая их жгутом, получатся широкие плоские спиральки.



СКОЛЬКО БУДЕТ В НЕДЕЛЯХ?

У меня в последнее время очень секутся волосы. Перепробовала много средств, ничто не помогает. Получается, что единственный способ борьбы с секущимися кончиками волос — стрижка. Но стричь волосы я не хочу, их так долго пришлось отращивать. Они поседелась уже на четверть длины, если все это отрезать, волосы останутся совсем короткими. Что же делать?

Все-таки резать. Но не так радикально. Многие мастера в таких случаях советуют состригать посеченные волосы постепенно и понемногу — каждые 6 недель — тогда волосы успевают частично отрасти, и потеря их длины бывает не так заметна. Конечно, желательно при этом принимать еще и какие-то средства внутрь для укрепления и роста волос. А чтобы в будущем проблема не повторилась, помните, что состригать кончики, даже если они еще не начали сечься, следует не реже 4 раз в год. Если соблюдать такой режим профилактических стрижек, волосы не будут сечься, и будут выглядеть здоровыми и ухоженными.

АСПИРИНОВОЕ ОПОЛАСКИВАНИЕ

Всем известное ополаскивание волос после мытья водой с добавлением уксуса или лимонного сока придает волосам гладкость, шелковистость и блеск. Вот только не всем нравится, когда от волос пахнет уксусом или лимоном. Если вы из их числа, замените уксусную кислоту или лимонный сок на кислоту ацетилсалициловую.

Растворите в 0,5 литре воды таблетку шипучего аспирина и ополосните волосы после мытья. Эффект будет тот же самый, а запаха никакого.



ПЕРЦОВАЯ ВОДА

Пока еще можно купить сладкий болгарский перец, выращенный в вашей местности, натрите на мелкой терке 5 штук, залейте дистиллированной водой, чтобы она только покрывала перечную кашицу, хорошенько перемешайте и поставьте в темное место на сутки. Держите перцовую воду в холодильнике. Ежедневно в течение 2 недель протирайте перед сном кожу головы и волосы перцовой водой. Такая процедура предотвращает появление перхоти и посеченных кончиков.

Чтобы кожа не окрашивалась, выберите перец желтого или зеленого цвета.

ПРАВИЛА УКЛАДКИ ВОЛОС ФЕНОМ

Обычно фен используют прежде всего для быстрой сушки волос. Но многие одновременно еще и укладывают волосы в прическу. А знаете ли вы, что укладка феном будет держаться дольше лишь в том случае, если вы предварительно правильно высушите волосы?

Прежде чем начать укладку, промокните волосы полотенцем и теплым воздухом просушите всю массу волос в течение нескольких минут, чтобы волосы стали чуть влажными, но не мокрыми.

Приступаем к сушке. Чтобы добавить волосам прикорневой объем, начинать их сушить надо с корней, приподнимая волосы круглой щеткой. Если волосы тонкие, сушите их, опустив голову вниз.

Перед зеркалом мысленно разделите волосы на 4 сектора: передний, задний и два боковых. Сушите их в определенной последовательности, разделив каждый сектор на прядки: сначала передний, затем задний и, наконец, боковые. Если вы правша, начните с левой стороны, если левша — с правой.

Чем тоньше будут прядки при сушке волос, тем дольше будет держаться укладка. Не подносите фен близко к волосам, струю воздуха направляйте сверху вниз, чтобы волосы не разлетались, тогда они будут мягкими, шелковистыми и блестящими. Высушенные волосы уложите любым удобным вам способом. Даже если вы делаете это с помощью щетки и фена, нельзя укладывать волосы в процессе сушки: слишком долгое воздействие горячего воздуха не принесет волосам пользы. Поэтому сначала — сушка, потом — укладка.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Необходимость глубокой очистки волос и кожи головы, если вы используете укладочные средства — факт общеизвестный. Но если волосам для глубокой очистки достаточно мытья со специальным шампунем, то коже головы потребуется маска-пилинг. Такую маску следует делать прямо перед мытьем головы. Расчешите волосы, смочите голову водой, разделите свою шевелюру на пряди и наносите состав по проборам, массируя круговыми движениями. Держите маску-пилинг на коже головы 3-5 минут, если в состав входят соль или сахар, затем смойте и вымойте голову шампунем.

Пилинговый состав для кожи головы может быть разным.

ПИЛИНГ

Для нормальных и сухих волос

Смешайте 1 ч. ложку тростникового сахара или морской соли с 2 ст. ложками кондиционера для волос.



Для жирных волос

Смешайте 1 ст. ложку мелкой поваренной соли, желток, сок половины лимона и 1-2 капли эфирного масла лаванды.

МАСКА

Для сухих волос

Смешайте 2 ч. ложки кофейной гущи, желток, 1 ч. ложку жидкого меда и 1 ч. ложку сока лимона. Поскольку маска содержит питательные и увлажняющие компоненты, при темных волосах ее можно держать на коже 15-20 минут.



ДЛЯ ВОЛОС ЛЮБОГО ТИПА

Маска-пилинг с косметической глиной

Разведите 2 ст. ложки любой косметической глины 1 ст. ложкой воды, чтобы получилась густая кашица, добавьте 2 ст. ложки поваренной соли и перемешайте.

Маска-пилинг с водорослями

Замочите в воде 1 ст. ложку сухих водорослей, когда они разбухнут, добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева и перемешайте.

Маска-пилинг с сухими водорослями очень мягкая, ее можно держать на коже 30 минут.

Подготовила Галина УШАКОВА

10 Лицом к лицу А РУКИ ВСЕГДА С СОБОЙ

Каждый человек — взрослый или ребенок — сразу хватается рукой за больное место. Обычно это помогает облегчить боль. Или просто так кажется? Не кажется. Каждый из нас способен лечить наложением рук, но в основном самих себя. Положенные на больное место руки помогают перераспределить энергетические потоки, что действует как легкое обезболивание. Но чтобы добиться эффекта облегчения боли, руки не обязательно прикладывать — вернее, не всегда надо прикладывать. Иногда на расстоянии они действуют даже лучше.

Например, при прямом контакте лучше снимать мышечную боль, боль при ушибах и синяках. А усталость, головную боль, нервность можно уменьшить, всего лишь подержав руки сначала надо лбом, потом у висков.

ВНИМАНИЕ! Чтобы ускорить действие и усилить эффект, руки сначала надо потереть ладонями друг о друга.

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Мы с ужасом слушаем и читаем о том, как отсутствие гигиены в прошлом приводило к распространению эпидемий, от которых вымирало население целых областей. Понятно, что при современном уровне гигиены такое вряд ли возможно. Но каждая из нас может значительно облегчить себе жизнь, если будет выполнять самые простые гигиенические правила, о которых мы часто забываем.

● Неприятные кожные проблемы часто появляются от сна на не свежем белье. Возьмите за правило менять постельное белье не реже, чем раз в неделю.

● Если у вас часто появляются вросшие волосы, значит, вы пользуетесь бритвенным станком больше пяти раз. А это предел, после которого станок начинает тупиться.

● Проблемы с мочевым пузырем часто возникают у тех, кто привык терпеть, когда хочет в туалет. Чем чаще вы терпите, тем больше риск заработать цистит или мочекаменную болезнь.

● Здоровье женщины во многом зависит от того, насколько часто она меняет прокладки и тампоны. Максимально возможный интервал использования прокладок и тампонов — 3-3,5 часа. Потом в них начинают развиваться всевозможные бактерии и микроорганизмы.

● Ну и, конечно, главное правило гигиены. В пору везде вешать плакаты: «А ты помыл руки, вернувшись с улицы или из туалета?» Вроде бы, этому учат еще в детстве. Но редко кто соблюдает это правило постоянно.



КОЖА — КАК НА ДРОЖЖАХ

Это не значит, что она выглядит как сдобная булочка, рыхлая и пористая — скорее, как хорошее сдобное тесто: гладкое и плотное. Содержащиеся в дрожжах витамины группы В, витамин Е, аминокислоты, ниацин, биотин и самые необходимые коже минералы превращают их в один из самых полезных для кожи продуктов. Уникальная биологическая природа дрожжей помогает омолодить кожу, разгладить морщинки, выровнять рельеф, подтянуть контур лица, убрать раздражение и воспаление, устранить прыщи и сыпь.

Для масок подойдут любые дрожжи. Сухие быстродействующие дрожжи надо предварительно растворить в небольшом количестве теплой воды и оставить для брожения на 20-30 минут. Живые дрожжи надо перед применением раскрошить до состояния порошка, залить теплой водой и оставить на 1-1,5 часа. Жидкие пивные дрожжи готовы к применению.

ВНИМАНИЕ! Дрожжи наиболее активны в теплой среде, поэтому маски с дрожжами надо наносить теплыми. Если состав маски остыл, пока дрожжи активировались, поставьте его на теплую водяную баню и подогрейте.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте до полной однородности по 1 ч. ложке льняного и сливочного масла, затем добавьте 1 ч. ложку живых дрожжей и хорошенько перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, накройте лицо смоченной в теплой воде салфеткой, а через 25 минут смойте маску теплой водой.

Маска хорошо питает и смягчает кожу.

взбейте до состояния пены. Отдельно смешайте по 1 ч. ложке меда и оливкового масла, смешайте с дрожжами и загустите рисовой мукой. Нанесите состав на кожу лица толстым слоем. Через 15-20 минут смойте теплой водой.

Маска очищает, подсушивает кожу, сужает поры, убирает жирный блеск и выравнивает цвет лица.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Разведите 1 ч. ложку дрожжей 1 ч. ложкой теплого молока, размешайте, добавьте белок и

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Разведите 1 ч. ложку дрожжей минеральной водой без газа, добавьте 1 ч. ложку жирной сметаны

и 1 ч. ложку сваренной и измельченной в пюре тыквы. Перемешайте и нанесите на кожу лица. Через 20 минут удалите маску смоченным в мятном чае тампоном и ополосните лицо прохладной водой.

Маска восстанавливает выработку коллагена, способствует регенерации клеток кожи, обладает высокими омолаживающими свойствами, разглаживает морщины.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Разведите 1 ст. ложку дрожжей фруктовым или овощным соком (яблочным, абрикосовым, виноградным, дынным, тыквенным, морковным, арбузным). Миску с разведенными дрожжами согреть на водяной бане, пока дрожжи не начнут бродить. Нанесите маску на кожу лица. Через 20 минут смойте теплой водой.

Маска витаминизирует, питает и тонизирует кожу.

Разведите 1 ст. ложку дрожжей огуречным соком и поставьте в теплое место, чтобы дрожжи активировались. Маску нанесите в несколько слоев на кожу всего лица или только на пигментные пятна, а через 20 минут смойте прохладной водой.

Маска осветляет кожу и пигментные пятна.

Разведите 1 ч. ложку дрожжей минеральной водой без газа, дождитесь, когда дрожжи начнут подниматься, смешайте с 1 ч. ложкой сметаны (жирность выберите в зависимости от жирности кожи) и 1 ст. ложкой пюре из мякоти банана. Нанесите маску на кожу лица. Через 20-25 минут смойте маску теплой водой.

Маска разглаживает, питает и омолаживает кожу лица.

МАСКА ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ

Смешайте 1 ст. ложку сухих дрожжей с 1 ст. ложкой теплых сливок, когда дрожжи активизируются, добавьте 1 ч. ложку желтка и столько же кофейной гущи из свежесваренного кофе (вся жидкость из гущи должна быть слита), перемешайте и нанесите на кожу лица, бережно массируя кожу в течение 5 минут, оставьте состав на коже еще на 20 минут, а когда он подсохнет, стряхните маску с кожи, умойтесь теплой водой, промокните лицо мягкой салфеткой и нанесите увлажняющий крем.

Маска отлично подходит для экстренного случая, соединяя в себе скраб и питание.

Маска придает коже эластичность, упругость, красивый свежий цвет.



КРАСОТА ПО АЮРВЕДЕ

Если вам удастся купить порошок сандала, используйте его для борьбы с излишней жирностью кожи и прыщами.

Смешайте порошок с чистой водой, чтобы получилась паста, нанесите ее на воспаленные участки кожи и места скопления прыщей, оставьте на 5 минут, затем смойте водой.

Вроде бы ничего особенного, но сандал — чуть ли не единственное натуральное средство, которое помогает порам раскрыться, а потом так основательно убивает находящиеся там бактерии, что прыщи больше не возвращаются. При этом сандал совершенно неагрессивен и очень мягко воздействует на кожу.

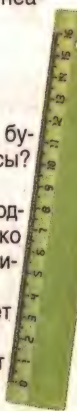
ПРИЧЕСКА К ЛИЦУ

Вы никогда не носили короткую стрижку. Хотите узнать, будет ли она вам к лицу до того, как вы отрежете волосы? Вам понадобятся зеркало и две линейки.

Перед зеркалом приставьте одну линейку горизонтально под подбородок. А вторую вдоль уха вертикально. Посмотрите, сколько сантиметров от нижней точки мочки уха до пересечения с горизонтальной линейкой.

Если расстояние менее 5,5 см, значит, короткая стрижка будет вам к лицу.

Если расстояние больше 5,5 см, значит, вам больше пойдут длинные волосы.



АППЛИКАЦИЯ КРАСНЫМ ВИНОМ



Алкоголь вреден, но некоторая польза от него есть. Качественное красное вино, оказывается, полезно не только для сердечно-сосудистой системы (в ограниченном количестве), но и помогает справиться с герпесом. Ученые выяснили, что содержащийся в красном вине резвератрол останавливает развитие герпеса.

Как только у вас появятся пузырьки лихорадки, несколько раз в день смачивайте в вине ватную палочку и наносите ею вино на эти пузырьки.

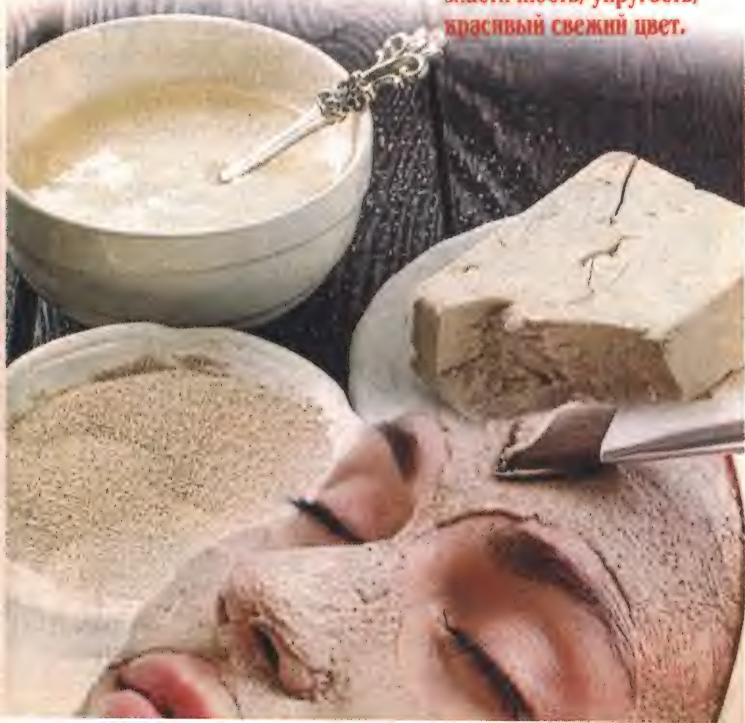
ПОРА САЛОННЫХ ПРОЦЕДУР

Октябрь — месяц, когда можно проводить любые косметические процедуры. А это очень важно, чтобы вернуть коже здоровье после летнего загара и подготовить ее к зиме.

Осенью очень полезно делать ультразвуковую чистку кожи, криопроцедуры, микротоковую терапию, фонофорез, ионофорез. Они позволяют создать запас питательных веществ в глубоких слоях эпидермиса. Кожа меньше пострадает от холодного ветра и мороза.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Примерно полгода назад у меня во время УЗИ обнаружили кисту яичника.

Подскажите, пожалуйста, всегда ли в таких случаях надо делать операцию.

Может быть, есть смысл лечиться методами народной медицины?

В своем письме Вы не указали ни размеры кисты (а в описании результатов УЗИ они должны быть), ни возможные причины ее образования, ничего не написали о состоянии своего здоровья.

Если у кисты небольшие размеры, а у Вас отсутствуют какие-либо жалобы, можно лечиться допустимыми методами, предварительно посоветовавшись с врачом. А через 2-3 месяца снова сделайте УЗИ.

Бывают кисты функционального характера, которые как раз за это время рассасываются сами собой.

ВСЕГДА ГОВОРИТЕ «ДО СВИДАНИЯ»

Малыши обычно трудно расстаются с родителями, если они куда-то уходят одни, даже на несколько минут. Еще сложнее, если малыш остается дома с бабушкой или няней, а родители уходят на работу. В таких семьях обычны ежедневные слезы и истерики. Как быть? Уйти тихо, чтобы он не заметил? Многие родители так делают, но напрасно они думают, что их чадо не замечает этих маневров. Наоборот, в такие моменты самые близкие люди кажутся ему предателями. Больше всего маленький человечек боится неожиданно лишиться самых близких людей, отсюда и его слезы при прощании. Уходя, не прощаясь, вы каждый раз подвергаете своего любимого малыша стрессу.

Выделите 5-10 минут на прощание с ним. Обязательно начните с того, как вам тяжело расставаться с ним, как вы будете скучать, постарайтесь объяснить, почему вам надо уходить, чем вы будете заниматься там, где малыша не будет. Пообещайте нигде не задерживаться и сразу же, как только освободитесь, вернуться домой, потому что будете с нетерпением ждать, когда снова увидите своего любимого сыночка или дочку. Малышу обязательно надо знать, что не только он будет скучать.



ПОЙДЕМ ДРУГИМ ШАГОМ

«Мы с сынишкой каждый день ходим на детскую площадку, которая в 10 минутах ходьбы от дома. Там много развлечений: горки, качели, песочницы. Сын у меня активный: ему обязательно надо все попробовать. Через 2 часа такой активной прогулки мы идем домой, и раньше он частенько просился на ручки, потому что устал. Поскольку мы всегда берем с собой на прогулку игрушки или самокат, нести его мне неудобно, да и весит он уже прилично. Однажды, уговаривая его идти побы-

стрее, я сказала, что он ползет как черепаха. Мальчик остановился и спросил, как еще можно идти? Теперь, вместо того, чтобы капризничать, он то марширует, то прыгает как лягушка, то идет вразвалочку как медведь или пингвин. Мы даже часто устраиваем викторину. Он демонстрирует какую-нибудь походку, а я должна угадать, кто так ходит. Сын стал внимательнее присматриваться и к героям мультфильмов, и к людям, обращая внимание на их манеру двигаться. Но главное — больше никаких просьб взять на ручки я от него не слышу». Светлана, 27.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моему сыну 14 лет. В течение полутора лет у него на веках появляются наросты типа бородавок на ножке. Нас направили к окулисту. Ему выписали витамины и порекомендовали смазывать оксолиновой мазью. Но их становится все больше. Как можно от них избавиться?

Скорее всего, речь идет о папилломах. Это доброкачественные новообразования. Лечение заключается в удалении образований диатермокоагуляцией, радионужом или лазерной коагуляцией после предварительной местной анестезии.

Кроме того, следует обратить внимание на достаточное поступление в организм витаминов и микронутриентов, дефицит которых приводит к снижению защитных свойств кожи и развитию вирусных проявлений. Поскольку на данный момент наша пища весьма небогата минералами и витаминами, необходимо принимать их дополнительно в виде профилактических комплексов (например, «Супрадин», «Бион-3», «Центрум»).

Отдельно очень советую определить уровень витамина D в крови, и восполнить его дефицит, который есть у большинства жителей России.

После родов у меня начали сильно выпадать волосы. Как это можно вылечить?

Эта проблема возникает у большинства женщин в течение первых 2 лет после родов. Основной причиной, видимо, является гормональная перестройка, которая приводит к синхронизации фаз волосяных фолликулов. В результате сначала волосы начинают расти густые и красивые, а потом дружно выпадать. Это состояние лечить бессмысленно: чему выпасть, все равно выпадет. Это надо пережить, через некоторое время все придет в норму.

Причиной выпадения волос может быть железодефицит, который тоже часто усугубляется беременностью, родами, кормлением ребенка (это можно проверить с помощью анализа крови на сывороточное железо и ферритин).

Также на состояние волос влияет уровень витаминов и микронутриентов, которые также более активно расходуются во время беременности и лактации. Для улучшения состояния волос можно применять поливитаминные комплексы, ориентированные на кожу, волосы и ногти, например, «Пантовигар», «Реваид», «SKIN, NAILS and HAIR» от Solgar и другие.





ОТВЕТЫ мамам

В прошлом номере вашей газеты вы писали о сроках прививок детям разного возраста — плановой вакцинации. Но у нас на работе, а я — учитель младших классов, требуют, чтобы и учителя тоже были привиты от кори. С чем это связано, и всем ли надо делать эту прививку?

Корь — очень заразное вирусное заболевание. Как свидетельствуют данные, восприимчивость к вирусу приближается к 100%. Как правило, корь у детей диагностируется в возрасте от 2 до 5 лет. Намного реже заболевание поражает взрослых людей, которые не переболели корью в детстве. После того, как человек переболел корью, у него формируется стойкий иммунитет, и повторно бо-

лезнь не развивается.

Корь передается воздушно-капельным путем. Больной человек выделяет вирус со слюной, когда чихает, кашляет.

Источник инфекции — заболевший корью человек. Заразным для других людей он является от двух последних дней инкубационного периода до четвертого дня болезни с высыпанием.

Начиная с пятого дня высыпаний, больного уже не считают заразным.

Помимо классической сыпи, при тяжелом течении развивается поражение легких — бронхит и пневмония. Существуют также стертые, субклинические типы кори, но их можно диагностировать только во время лабораторного исследования крови — титра вырабатываемых антител к вирусу кори.

Взрослым старше 35 лет, но не привитым и не болевшим, вакцинация делается платно.

Возраст 35 лет — условная грань, указание в календаре прививок говорит лишь о том, что плановая вакцинация против кори финансируется государством только для лиц до 35 лет.

Если вы попали в очаг заболевания и были в контакте, необходимо вакцинировать неболевших и непривитых.

Согласно приказу от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям», так как люди, осуществляющие образовательную деятельность, имеют высокий риск заболевания инфекционными болезнями, им требуется обязательное проведение профилактических прививок.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 28 лет. Примерно 5-6 месяцев назад начались выделения с неприятным запахом. Обратилась к врачу, мне поставили диагноз трихомониаз. Я лечилась тремя препаратами, после чего запах прошел, а небольшие выделения остались. Снова была у врача, он сказал, что все нормально. Но мне так не кажется. Что мне делать?

Зачастую после лечения, даже успешного, в отношении ликвидации патогенных микроорганизмов разбалансируется микробиота влагалища. Это само по себе нехорошо, так как нарушается защитная функция слизистой оболочки и создаются условия для развития разных патологических процессов.

Поэтому, если Вас что-то продолжает беспокоить, обязательно доведите обследование до конца. В данном случае наиболее подходящим вариантом анализа будет Фемофлор-16. Этот метод позволяет оценить состав и соотношение микроорганизмов, проживающих во влагалище, чтобы в дальнейшем можно было подкорректировать. Не стесняйтесь сменить врача, если конструктивного диалога не получается: Ваше репродуктивное здоровье важнее всяких условностей.

БОЛЬ ИЛИ ИСПУГ?

Малыш бежал и не вписался в дверной проем или качался на стуле и упал. Когда падение или удар происходят неожиданно, даже взрослому человеку трудно не испугаться. Это естественная реакция на внезапное действие. Но свое состояние мы можем отследить. А как быть с ребенком? Неожиданные падения и удары всегда вызывают у него слезы. Мама обычно тут же бросается ощупывать чадо, чтобы определить, не поранился ли он. И пугают малыша еще больше. Начать следует не с ощупывания. Царапины, порезы и ушибы видны практически сразу. А страх не виден, но именно он обычно вызывает слезы. Прежде чем паниковать, просто задайте вопрос: «Тебе больно или ты испугался?» Он заставляет малыша отвлечься от плача и оценить свое состояние. Если ему действительно больно, он сразу скажет или покажет больное место.



ИДТИ ИЛИ НЕ ИДТИ?

Наш сын пошел во второй класс. В прошлом году среди мальчишек в его классе было много конфликтов и драк. В некоторых из них принимал участие и наш сын, хотя по натуре он совершенно безбидный. Просто у них в классе есть один маленький провокатор, который любит срамливать детей между собой, и при этом остается в стороне, потому что он мальчишка болезненный и самый маленький в классе. А нашему сыну в каждой драке хорошо доставалось. Я переживаю, потому что прошлогодняя история повторяется. Мне хочется вмешаться и защитить ребенка, а муж не разрешает, говорит, что он должен быть мужчиной и уметь постоять за себя. Но, может быть, мне все-таки надо вмешаться?

Нельзя испытывать стойкость будущего мужчины таким способом. Родители даны ребенку не только для того, чтобы заботиться о нем и воспитывать его. А прежде всего для того чтобы любить и защищать. Если Вы считаете, что сын нуждается в защите, действуйте. Но это не значит, что надо идти в школу, устраивать разборки и скандалы или прятать сына за своей юбкой. Попробуйте сначала поговорить с родителями мальчика-провокатора. Если не найдете понимания, поднимите этот вопрос на родительском собрании, только без голословных обвинений и навешивания ярлыков, но поговорите конструктивно, по существу и с доказательствами. Возможно, следует предварительно договориться с учительницей. Ей будет удобнее начать такой неприятный разговор.



Подготовила Галина УШАКОВА

О ЧЕМ ВЫ СТЕСНЯЕТЕСЬ СПРОСИТЬ?

Вам встречались женщины, которым бы нравились посещения гинеколога? Которые стали бы задавать врачам вопросы о таких проблемах, которые они считают слишком интимными? Такие встречаются крайне редко. А врачи уверены, что если бы пациенты задавали им все вопросы, которые у них возникают, здоровье населения значительно улучшилось бы, и многих проблем людям удалось бы избежать, ведь как известно, предотвратить легче, чем лечить. Многим трудно переступить через стыд и задать нужный вопрос. Ответы на некоторые из таких вопросов мы хотим опубликовать. Возможно, это поможет кому-то из дам понять, что они напрасно стыдятся того, чего стыдиться не следует.



ПОМОЖЕТ СТАКАН СОКА

Я чищу на ночь зубы, но с утра изо рта все равно неприятно пахнет. Это особенно неудобно, если проводишь ночь не одна.

Если с зубами и носоглоткой у Вас все в порядке, запах, скорее всего, связан с дисбактериозом, поэтому желательно посетить гастроэнтеролога и проверить состояние кишечника и желчного пузыря, чтобы выявить его. При дисбактериозе желательно не только принимать препараты, назначаемые врачом, но и одновременно соблюдать диету, отказавшись от жареного, копченого, острого и не употреблять алкоголя.



Иногда причиной запаха является рацион, состоящий из продуктов, вызывающих брожение в кишечнике: капуста, бобовые. А пока Вы не вылечитесь, ложась спать, ставьте возле постели стакан какого-нибудь сока, например апельсинового, чтобы сделать глоток, как только проснетесь, и уничтожить запах. Отлично помогает также холодный мятный чай.

БЕЗ СИМПТОМОВ

Некоторые мои знакомые выяснили, что заражены хламидиозом. Увидела статью о том, что это — бич современности. Какие у него признаки?

Хламидиоз опасен как раз тем, что может долгое время никак внешне не проявляться, одновременно производя разрушительную работу внутри организма. На более поздних стадиях, когда лечить хламидиоз значительно сложнее, появляются симптомы осложненного хламидиоза: обильные выделения желтоватого цвета из влагалища, кровотечения между менструациями, боли внизу живота, боли во время мочеиспускания. Если Вы хотите проверить свой организм, сделайте анализ на хламидии в любой крупной лаборатории, для этого не нужно направление от врача. Но если хламидии вдруг обнаружатся, Вам следует пойти с результатами анализа к врачу, он назначит лечение.

ДРОЖЖИ ЛЮБЯТ ТЕПЛО И ВЛАГУ

Я обожаю отдых на море, но каждый раз, когда я приезжаю на юг, у меня начинается очень сильный зуд в области промежности и появляются белые выделения. С чем это связано?

Симптомы очень напоминают обычную молочницу. Не снимая мокрого купальника, Вы создаете для дрожжевых бактерий, вызывающих зуд и выделения, идеальную среду — теплую и влажную. А в ней они начинают активно размножаться. Обязательно меняйте мокрый купальник на сухой, когда выходите из воды. Пока купальник высохнет на теле, дрожжи успеют начать процесс размножения. А прежде чем отправиться к морю, в следующий раз пройдите курс лечения от молочницы. Если молочница опять проявится, в течение трех дней используйте против нее специальные вагинальные свечи.

ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

Время от времени у меня на половых губах появляются сильно зудящие прозрачные прыщики, заполненные жидкостью. Что это может быть?

Скорее всего, это герпес, который имеет и генитальную разновидность. Обычно он проявляется, когда ослаблен иммунитет после болезни или сильного стресса. Излечиться от герпеса полностью и окончательно невозможно, потому что его вирус живет почти в каждом человеческом организме, но врач может назначить адекватное лечение и усмирить его надолго. В Ваших силах лишь мероприятия, направленные на повышение иммунитета. А сильный иммунитет будет сдерживать и герпес, не давая ему проявляться часто.

Зачастую ослабление иммунитета и активизация вируса герпеса возникает на фоне имеющихся других урогенитальных инфекций (даже бессимптомных). Поэтому при частых рецидивах герпеса (4 и более в год) необходимо пройти обследование на инфекции, передаваемые половым путем.

Помните, когда на половых губах появляется герпес, от всех видов секса следует воздержаться, так как герпес — заболевание заразное.

ВЕЗДЕСУЩИЕ БОРОДАВКИ

У меня во влагалище и на половых губах появились какие-то выпуклости размером с горошину. Меня это пугает.

У Вас есть все основания для обращения к врачу. Эти «горошины» могут оказаться проявлением папилломавирусной инфекции. А вирус папилломы человека известен как провокатор рака шейки матки и других эпителиальных опухолей.

ВСЁ СРАЗУ

С утра в тот день, когда начинается менструация, у меня обязательно случается понос. Спрашивала у подруг, у них нет ничего такого. Тогда что со мной?

Гормональный скачок, сопровождающий менструацию, отражается на работе всех органов: у кого-то болит голова, у кого-то сильно болит живот, у кого-то даже температура поднимается. А у Вас простагландины — вещества, которые заставляют матку сокращаться — вызывают и спазм кишечника. Такое встречается довольно часто, и в этом нет ничего страшного, если понос сопровождается только первым днем месячных. Но если он не прекращается в течение всей менструации, обязательно обратитесь к врачу. Регулярная диарея во время менструации может быть признаком эндометриоза, который требует курсового лечения.



ПОЛЬЗА И ВРЕД ТАБЛЕТОК

Все мы знаем, что абсолютно безвредных лекарств не бывает. Но чаще всего соотносим это знание с антибиотиками, принимаемыми по собственному усмотрению, гормонами, ну и кое-какими кислотами, например, с ацетилсалициловой (аспирином).

Однако исследования зарубежных ученых, которые долгие годы изучали воздействие различных лекарственных средств на сексуальность человека, позволяют сделать вывод, что многие лекарства снижают половое влечение и у мужчин, и у женщин. Особенно это относится к препаратам, снимающим стресс, а также к противоаллергическим лекарствам.

В наше время — «стресса и страстей» — мы охотно доверяем свое здоровье успокоительным средствам, не задумываясь о том, что антидепрессанты могут сослужить плохую службу. А снимать стресс лучше не таблетками, а сексом с любимым человеком. Это полезнее лекарств!

КРАСНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНый —

профилактика не только ДТП, но и рака. Речь, конечно, идет не о светофоре в привычном понимании, а о цветах продуктов, употребление которых предупреждает это грозное заболевание.

Итак, КРАСНЫЙ цвет придает знакомому всем помидору особый пигмент — ликопин. А он, в свою очередь, снижает риск развития рака поджелудочной железы. Чем больше в крови человека этого самого ликопина, то есть, чем больше он ест помидоров — в любом виде, и не только в свежем, но и в виде соусов, приготовленных на основе томатной пасты, или кетчупа, тем меньше у него шансов оказаться на приеме у онколога.

ЖЕЛТЫЙ цвет, присущий лимонам, а также их ближайшим родственникам из семейства цитрусовых — апельсинам, мандаринам и грейпфрутам — сигнализирует нам о наличии в этих фруктах естественных соединений (в их числе каротиноидов и флавоноидов). Каждое из них нейтрализует сильные химические канцерогены, которые человеческий организм, вольно или невольно, получает с пищей животного происхождения. Таким образом «Принц Лимон» и иже с ним служат могучей профилактикой рака.

ЗЕЛЕНый — цвет любой столовой зелени, а она содержит много антиоксидантов, которые не только разрушают свободные радикалы кислорода (а именно они повышают предрасположенность клеток организма к раку), но даже способны восстанавливать некоторые уже поврежденные клетки.

А чемпионами по борьбе со свободными радикалами признаны брокколи, листовая капуста и темно-зеленые сорта салата. Причем, чем ярче и темнее их зелень, тем они сильнее. Так что постарайтесь, чтобы на вашем столе круглый год не переводились овощи и фрукты цвета светофора. Для профилактики.

НЕ ЗАТЫКАЙТЕ УШИ ПРОБКАМИ!

В стремлении к чистоте своего тела мы порой склонны «перегибать палку», ни на минуту не задумываясь, что можем таким образом навредить своему здоровью. Признайтесь, вы часто чистите уши? Моете, конечно, каждый день, а когда чистите с помощью ватной палочки? После душа? Значит, тоже каждый день тщательно вычищаете серу, скопившуюся за день. А зачем? Ведь наши уши — орган самоочищающийся, и сера, покрывая слизистую ушного прохода, защищает ее от попадания пыли, мельчайших инородных предметов и даже насекомых (недаром она такая липкая). А нам вполне достаточно смывать ту серу, что едва-едва успевает скапливаться на границе слухового прохода и ушной раковины. Смывая и счищая этот защитный слой, мы сами заставляем железы вырабатывать серу еще активнее.

И вот мы старательно вычищаем серу ватной палочкой, стараясь залезть в ухо поглубже, но не можем ни достать, ни вычистить ее полностью и заталкиваем остатки в слуховой проход. Здесь сера уплотняется, а на следующий день мы опять чистим уши и еще глубже заталкиваем в ухо серу.

До тех пор, пока уши не перестают хорошо различать звуки. Значит, в ухе образовалась плотная серная пробка, которую сами мы удалить уже не можем. Вымыть ее может только лор-врач с помощью шприца Жану.



ОХ, УЖ, ЭТОТ ГРИПП,

а также ОРВИ, ОРЗ и прочая гадость, что мешает нам полноценно жить в холодное время года!

Какой вирус будет косить население разных стран этой зимой — неизвестно. Но надо знать, как уберечься, что предпринять и как повысить иммунитет, чтобы не подхватить любую инфекцию.

ЧТО ЕСТЬ?

На первом месте из самых необходимых продуктов для профилактики гриппа и прочих зимних инфекций по-прежнему — ЧЕСНОК! Бойтесь его неприятного резкого запаха? Ешьте чеснок вечером дома. Именно зимой хорошо отдавать предпочтение яркоокрашенным овощам и фруктам, а также листовым овощам, зелени и цитрусовым. Полезны для повышения иммунитета также рыба, грибы, бобы, молочные и цельнозерновые изделия.

ЧТО ПИТЬ?

Можно пить и простую воду, но лучше витаминизированную: клюквенный и черносмородиновый морс, настой шиповника, фруктовые и овощные соки и даже поливитамины, обращая внимание на содержание в них бета-каротина, флавоноидов, селена, цинка, а также витаминов С и Е.

Один из целебных настоев можно приготовить самим, купив в аптеке сухие компоненты сбора: мяты перечной, тысячелистника, цветков бузины. Измельчите, смешайте в соотношении 1:1, заваривайте по вкусу, добавляйте мед и пейте побольше этого целебного чая.

ЧЕМ ДЫШАТЬ?

В той же аптеке, где продают травы, можно купить масло чайного дерева и масло жожоба. Налейте в маленькую бутылочку с хорошо закрывающейся крышечкой 1 ст. ложку масла жожоба, смешайте его с 2 каплями масла чайного дерева и держите при себе, чтобы время от времени (а лучше раза 4 в день) смазывать полученной смесью кожу лба, крыльев носа, за ушами и в области декольте. Нанесите несколько капель этой чудесной смеси масел на свой носовой платок и вдыхайте аромат, если у вас заложен нос. Дышать помогает быстро!



18 Комнатные растения КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОЛИВ

В нашем доме рос шикарный антуриум. Огромные листья, крупные цветы, необыкновенно красивый цветок. Не так давно на нем начали сохнуть листья. Сначала по одному-два, а потом он буквально мгновенно засох целиком.

Я вынула его из горшка, корни оказались подгнившими, но живыми. Пересадила растение и стала ждать. Через некоторое время на нем образовалась почка. Сейчас из почки показались мелкие листочки. Хотелось бы сохранить цветок, ведь это — подарок. Подскажите, как быть?

Основная причина такого поведения растения — нарушение режима полива. Антуриум не переносит переувлажнения почвы и застоя воды, но нуждается в регулярном обильном поливе. Кроме того, у него сильная сезонная зависимость, несмотря на то, что выраженного периода покоя у растения нет, в холодный период полив требует особого внимания.

Наличие у растения подгнивших корней — яркое свидетельство избыточной влажности. Именно это и послужило причиной такого тяжелого положения. Тот факт, что антуриум выпустил побег из боковой почки, говорит о том, что не все потеряно, однако нужно понимать, что вырастить новое растение из почки почти то же самое, что с нуля. Да, у него уже есть развитая корневая система, но при отсутствии зеленой массы она еще больше склонна к загниванию. Чтобы этого избежать, растению в процессе реабилитации нужно создать наиболее комфортные условия.

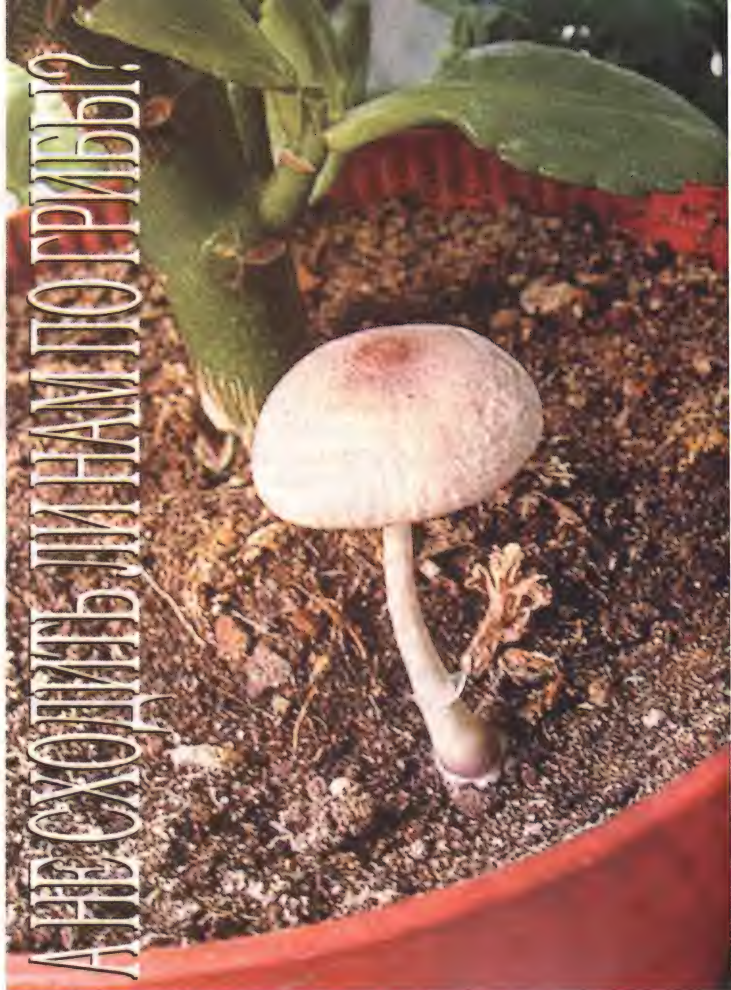
● Яркий рассеянный свет. Ни в коем случае не прямые солнечные лучи. Даже взрослые антуриумы чувствительны к солнечным ожогам.

● Индивидуальный режим полива. Необходимо тщательно следить за влажностью грунта и поливать растение по мере подсыхания верхнего слоя. Лучше понемногу, но часто. Воду из поддона необходимо удалять сразу.

● Для обеспечения оптимальной влажности воздуха можно поместить горшок на поддон с влажной галькой.

● Очень важно правильно удобрять антуриум в период реабилитации. Если растение пересажено недавно, не стоит злоупотреблять подкормками: на молодых листочках могут появиться химические ожоги.

При должном старании и правильном уходе антуриум восстановится и снова порадует Вас цветами, но Вам необходимо набраться терпения.



АНТРИУМ ИЛИ НАМ ПОГРИБЫ?

У меня в горшке с комнатным растением начали расти грибы. Сначала это были единичные случаи — время от времени, но постепенно их становилось все больше. Сейчас в огромном горшке растет целая колония. Они не очень меня волновали, поскольку явного вреда растению не приносили, но ими заинтересовалась кошка. Я не знаю, что это за грибы и как они могут повлиять на животное, поэтому решила их удалить. Сняла вместе с верхним слоем земли, перекопала, сколько позволили корни, и пролила фунгицидом. Помогло на месяц, а потом они снова выросли. Полностью заменить почву проблематично, горшок — огромный. Подскажите, пожалуйста, эффективный способ борьбы с грибами. Землю для цветов я всегда покупаю, с улицы не беру. Не ожидала, что она может быть заражена.

Причин появления грибов в цветочных горшках может быть несколько. В Вашем случае споры остались в почве из-за недостаточной ее стерилизации. Такое бывает, и это не страшно. Растению грибница не мешает, а в некоторых случаях даже помогает усваивать минеральные вещества. Такой симбиоз может быть очень полезен цветку, ведь если грибы растут, значит в почве много недоразложившейся органики. Другое дело — люди и

животные, для них споры гриба могут представлять нешуточную опасность, особенно при наличии аллергии. Раз кошка начала проявлять интерес к грибам, плодовые тела однозначно стоит удалять, как только они появляются на поверхности почвы. Стоит ли трогать грибницу, вопрос более сложный. Как уже упоминалось, растению от грибов никакого вреда нет. Если убирать плодовые тела кажется Вам занятием утомительным, можно попробовать избавиться от мицелия, если нет, оставьте





РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Отварите до готовности 0,5 пачки рожков; пока они варятся, **приготовьте соус**. Растопите в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, всыпьте в него 2 ст. ложки муки, перемешайте до однородности и влейте 1 стакан горячего молока. Перемешайте, посолите, поперчите и доведите до кипения. Всыпьте в соус 150 г натертого сыра и перемешайте соус с макаронами.

Добавьте в 1 кг мясного фарша очень мелко порезанную луковицу, 2 ст. ложки панировочных сухарей, яйцо и 1 ст. ложку соевого соуса, перемешайте и выложите половину массы в застеленную пленкой форму для кекса. Уплотните фарш и сделайте небольшие бортики. В полученное углубление выложите макароны в соусе. Накройте начинку оставшимся фаршем, уплотните его и с помощью пленки переложите рулет на застеленный пергаментом противень, разгладьте руками, зачищая те места, где начинка торчит наружу. Запекайте рулет 25 минут, затем выньте, смажьте кетчупом, посыпьте тертым сыром и запекайте еще 10 минут. Дайте готовому рулету постоять 10 минут, затем нарежьте на порционные куски и подавайте.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КОЛБАСОК

На каждый шашлычок идет одна картофелина удлиненной формы и 1 сарделька с салом (можно взять шпикачки). Вымойте картофель, обсушите. Порежьте сосиски на кружки толщиной около 1 см. На такие же кружки по толщине порежьте картофелины, слегка посолите и поперчите их. Нанижите на шпажки картофельные и колбасные кружки, сбрызните шашлычки растительным маслом и запекайте в духовке до готовности картофеля. При подаче посыпьте зеленым луком.

СКУМБРИЯ С ТРАВАМИ И ЛИМОНОМ

2 тушки рыбы выпотрошите и удалите из них кости и хребет, сохраняя филе соединенными кожей. Посолите, поперчите. Соедините и превратите в пюре с помощью комбайна или блендера 100 г зелени петрушки или укропа, 2-3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 капли вустерского соуса, 2 ч. ложки готового хрена, 1 ч. ложку готовой горчицы, цедру и сок 0,5 лимона. Выложите начинку поровну на филе обеих рыб, соедините и свяжите тушки кулинарной нитью. Смажьте рыбу растительным маслом, выложите на решетку в духовке и включите гриль. Поджарьте рыбу, по возможности, со всех сторон до золотистого цвета. Пока рыба в духовке, растопите в сковороде 3 ст. ложки сливочного масла. Прогревайте его, пока масло не станет слегка коричневым, снимите с огня, добавьте сок 0,5 лимона и 0,5 лайма, 1 измельченный зубок чеснока, 2 ст. ложки очень мелко порезанной петрушки и тщательно перемешайте. Готовую рыбу достаньте из духовки и сразу же смажьте этим ароматным маслом со всех сторон. Дайте полежать 5 минут и подавайте.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТЫКВОЙ И ЯЙЦОМ

Разрежьте пополам 3 сладких перца, удалите семена, перегородки, выложите в миску, подходящую для микроволновки, посолите, добавьте в нее 1/3 стакана воды, накройте пищевой пленкой и поставьте в микроволновку, включенную на полную мощность, на 5 минут. Подготовленные перцы выложите на блюдо.

Растопите в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла и 1 ст. ложку растительного, добавьте в разогретое масло 2 измельченных зубка чеснока, пассеруйте 1 минуту, помешивая, добавьте порезанную луковицу и держите все на огне еще 2-3 минуты, затем добавьте 450 г порезанной мелкими кубиками тыквы, посыпьте сухим тимьяном, посолите и тушите еще 5 минут.

Снимите с огня, влейте 2 ст. ложки бренди, верните на огонь и тушите, пока тыква не станет мягкой. Снимите с огня, добавьте 2 ст. ложки сыра рикотта и 50 г раскрошенного сыра фета, все перемешайте. В форму для запекания на дно выложите слой томатного соуса по вашему выбору, разложите перец и заполните его тыквенной начинкой, оставляя место для яиц. Запекайте в разогретой духовке 10 минут, затем достаньте и добавьте яйца. Чтобы они не вылились из перцев, разбивайте их сначала на маленькое блюдце и с него выливайте в перцы. Верните перцы в духовку и запекайте, пока яйца не будут готовы. При подаче можете полить их томатным соусом и посыпать фетой.





ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовьте соус бешамель: растопите в сотейнике 5 ст. ложек сливочного масла, всыпьте 4 ст. ложки муки и перемешайте до однородности, тонкой струйкой влейте 2 стакана молока и при постоянном помешивании доведите до кипения, посолите, добавьте мускатный орех на кончике ножа и дайте соусу покипеть 5 минут.

Сварите до полуготовности 4-5 очищенных картофелин приблизительно одного размера, когда они слегка остынут, порежьте кружочками толщиной 0,5-0,7 мм. Добавьте к 1 кг говяжьего фарша очень мелко порезанную луковицу, пучок порезанной зелени петрушки, щепотку порошка паприки, соль и перец по вкусу. Сформируйте из фарша примерно 15 крупных фрикаделек. Смажьте дно круглой формы маслом, выложите на дно и по бортику кружки картофеля, затем разложите фрикадельки, между ними вставьте кружки картофеля, чтобы каждая фрикаделька оказалась в «картофельной ячейке». Равномерно распределите по «ячейкам» бешамель, посыпьте измельченной моцареллой и запеките в разогретой духовке до готовности.



КАРТОФЕЛЬ С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ

Тщательно вымытые крупные картофелины обрызните растительным маслом, посыпьте солью и испеките почти до готовности. Срежьте верхушки и ложкой выньте мякоть, оставив у кожуры слой толщиной не более 1 см. Вынутую мякоть смешайте с небольшим количеством сливочного масла и тертого сыра. Картофельные чашечки оберните снаружи полосками бекона, завернув концы полосок внутрь. В полости поверх бекона выложите смесь картофеля с сыром, слегка утрамбуйте, чтобы получилось углубление. Выпустите в каждую картофелину по яйцу, предварительно слив в отдельную чашку немного белка. Запеките картофелины до готовности яиц. Подавайте горячими.

ФАРШИРОВАННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

У 2 куриных филе отрежьте тонкие треугольные части, филе надрежьте со стороны толстого края, посолите, поперчите и посыпьте чесночным порошком снаружи и внутри надрезов. В отдельной посуде смешайте 2 очищенных, освобожденных от семян и порезанных кубиками помидора с 3 ст. ложками мелко порезанной зелени петрушки, 150 г раскрошенного сыра фета, 100 г натертого сыра моцарелла и 3 ст. ложками творожного сыра типа альметте. Если есть необходимость, посолите и поперчите. Разделите начинку пополам и разложите в надрезы куриного филе. Выложите курицу в смазанную маслом форму и запеките до золотистого цвета.



ГРИБЫ С ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ И КАПРЕЗЕ

Крупные шляпки 6 шампиньонов оботрите влажной тканевой салфеткой и обсушите. В сковороде растопите 2 ст. ложки сливочного масла, добавьте 2 измельченных зубка чеснока и 1 ст. ложку очень мелко порубленной зелени петрушки, держите на огне, пока не пойдет аромат чеснока. Смажьте этим маслом наружную сторону шляпок, выложите их на застеленный пергаментом противень и смажьте внутреннюю поверхность чесночным маслом. Заполните шляпки ломтиками маленьких шариков моцареллы, помидорчиков черри и превращенных в пюре листиков базилика. Запекайте грибы в разогретой духовке, пока сыр не приобретет золотистый цвет. Выньте грибы из духовки и полейте бальзамической глазурью.

Для глазури смешайте 0,25 стакана бальзамического уксуса с 2 ч. ложками сахара, лучше коричневого, доведите до кипения и варите на слабом огне, пока смесь не загустеет.



КЕМБРИДЖ РОЛЛЕРС

Свиную шейку порежьте на тонкие ломты, хорошенько отбейте, посолите и поперчите. Для начинки вам понадобится из расчета на каждый кусок свинины 1 ст. ложка с верхом квашеной капусты, ломтик копченого бекона и 1 небольшой шампиньон.

Капусту отожмите от рассола, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите, пока не станет мягкой, затем откиньте на сито, чтобы стекла жидкость. Бекон мелко порежьте, поджарьте на смазанной маслом сковороде вместе с мелко порезанными грибами. Добавьте к ним капусту, посолите, поперчите и тушите все вместе 5 минут. Снимите с огня и дайте остыть.

Ломтики свинины смажьте тонким слоем горчицы, выложите с одного края начинку и, подвернув мясо с боков, сверните рулетики, закрепив их зубочистками. Обжарьте рулетики на растительном масле, затем переложите в форму для запекания, налейте в нее немного подсоленной воды, добавьте несколько горошин душистого перца, лавровый лист, накройте фольгой и держите до готовности в разогретой духовке (примерно 20 минут).

Снимите фольгу, переверните и готовьте еще 15-20 минут. Перед подачей удалите зубочистки.



РУЛЕТКИ С ГРУШАМИ

Разморозьте упаковку бездрожжевого слоеного теста весом 0,5 кг. 3 крупные груши с мягкой мякотью очистите, удалите сердцевину и порежьте кубиками. Растопите на маленькой сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложите в нее груши, добавьте к ним 2 ст. ложки сахара, по 0,25 ч. ложки молотых корицы и мускатного ореха. Тушите груши, помешивая, 5 минут, затем снимите с огня и дайте остыть. Тесто раскатайте в прямоугольный пласт толщиной 3-5 мм. Выложите на тесто начинку, оставив с одного края свободное пространство в 2-3 см. Мелко порежьте 0,5 стакана грецких орехов и равномерно посыпьте ими начинку. Сверните тесто рулетом, защипите край и острым ножом разрежьте его на 12 частей. Выложите рулетики на пергаментную бумагу, смажьте яичным желтком и испеките в разогретой духовке до готовности. Выложите их на решетку и дайте остыть.

ТОРТ «ФЕРРЕРО РОШЕ»

Растопите 1/3 пачки сливочного масла, смешайте его с 4 ст. ложками порошка какао и 250 г измельченных кукурузных хлопьев. Выложите смесь на застеленное пергаментом дно разъёмной формы, утрамбуйте и поставьте на 30 минут в холодильник.

Приготовьте начинку: 200 г фундука обжарьте и измельчите в блендере, чтобы получилась ореховая паста. Смешайте ее со 100 г сахара, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта, 1 стаканом сливок жирностью 25-30% и 0,5 кг сливочного сыра. Взбейте все до пышной однородной массы. Выложите ее поверх основы, разровняйте и полностью охладите, поставив в холодильник на ночь или хотя бы на 3-4 часа. Растопите на водяной бане 2 плитки темного шоколада, смешайте с 1 стаканом сливок до однородности, вылейте поверх торта, разложите несколько конфет «Ферреро роше», поставьте в холодильник и дайте хорошо застыть.





ПРИШЛО ВРЕМЯ СПЕЦИЙ

С наступлением осени приходит пора активного использования специй и пряных трав. Конечно, скорее всего вы ими пользуетесь круглый год, но вряд ли знаете, что все они обладают, наряду с другими свойствами, иммуностимулирующим. Поэтому для профилактики простуды и вирусных инфекций старайтесь добавлять в еду побольше специй и чаще заваривайте чай с травами. А чтобы знать, с какими, напоминаем, каким действием обладают те или иные травы и специи.

ШАЛФЕЙ — противовоспалительным, противомикробным, антибактериальным и тонизирующим.

ОРЕГАНО — противовирусным.

РОЗМАРИН — тонизирующим.

ТИМЬЯН — бактерицидным, противомикробным, дезинфицирующим, обезболивающим.

МЯТА — отхаркивающим, антиоксидантным, адаптогенным.

ФЕНХЕЛЬ — иммунозащитным, антиоксидантным.

КУРКУМА — противовоспалительным, противомикробным.

КОРИЦА — антибактериальным, противовирусным.

ИМБИРЬ — противомикробным.

КАРДАМОН — отхаркивающим, антиоксидантным.

ГВОЗДИКА — обезболивающим.

БАДЬЯН — общеукрепляющим, болеутоляющим, отхаркивающим, иммуноукрепляющим.

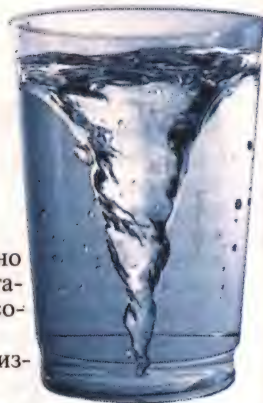
Так что, не паникуйте, если поздно вечером кто-то из близких признается, что, похоже, заболел. Просто доставайте свои травы и специи. Если, кроме них, в доме есть лимон и мед, вообще отлично. Приготовьте побольше пряных напитков, сочетая душистые ингредиенты в произвольном порядке, главное, чтобы питье не только приятно пахло, но и было вкусным. Для этого и нужны лимон и мед.

Помните! Ни одну из пряных составляющих не следует брать в объеме больше, чем 0,5 ч. ложки для трав и 0,25 ч. ложки для специй на 1 литр воды.

СРЕДСТВО ДЛЯ СТЕКОЛ И ЗЕРКАЛ...

...всегда можно изготовить самостоятельно. Достаточно смешать 2,5 стакана чистой фильтрованной воды, 0,5 стакана водки или 0,25 стакана дезинфицирующей спиртодержательной жидкости и 1 ст. ложку столового уксуса.

Останется только перелить средство собственного производства в бутылку с распылителем.



ПРОСТО ОБРЕЖЬТЕ БЕЛОК



«В нашей семье все любят мясные рулеты с запеченными внутри яйцами. Я готовлю фарш для них с разными добавками, из разного мяса, неизменными остаются яйца, детям нравится, что рулет получается «глазастый». Но если яйца просто выложить в рядок, далеко не каждый кусок будет с желтым «глазом». Чтобы порезанный рулет выглядел красиво и все куски были одинаковыми, я стала обрезать у яиц часть белка. Во-первых, так их можно выложить практически вплотную друг к другу, во-вторых, ломтики у такого рулета будут ровными и красивыми. Советую попробовать. Единственный недостаток моего новшества заключается в том, что количество яиц в рулете увеличится на 1 или 2». **Алина, Башкортостан.**

СОЛИМ ПО ПРАВИЛАМ

Кто-то любит чуть недосоленную еду, кто-то, наоборот, слегка пересаливает ее, так им вкуснее. Как правило, хозяйки солят еду по вкусу, на глазок. Со временем этот «глазок» переходит на «автопилот», и все блюда получаются посолены так, как предпочитает семья. А если вы собираетесь принимать гостей? В этом случае желательно добавлять столько соли, сколько положено. А сколько положено? Ведь во многих рецептах пишут: «соль и перец по вкусу». Оказывается, нормы все-таки есть. Так что, если хотите угодить всем, солите по правилам.

● Если вы готовите блюдо из мясного фарша, добавляйте 20 г соли (2 ч. ложки без верха) на 1 кг фарша.

● Столько же соли требуется для рыбных котлет и фаршированной рыбы (20 г соли на 1 кг рыбного фарша и рыбного филе).

● В тесто для пирожков, блинов и оладий соль кладут из расчета 15 г соли (1,5 ч. ложки) на 1 кг муки.

● В гречневую кашу на воде добавляют 20 г соли на 1 кг крупы, а в рисовую — в 2 раза больше. Но если вы варите кашу на молоке, соли требуется вдвое меньше.

Чаше всего пересол случается с первыми блюдами, но как раз их легко спасти. Просто добавляйте в суп или борщ по 1 ч. ложке смеси уксуса с сахаром (1:1), перемешивайте и пробуйте, чтобы понять, когда лишняя соль нейтрализуется.



СЕКРЕТ РУМЯНЫХ ЛОМТИКОВ



Сегодня в супермаркете можно купить любую муку.

Овсяная, гречневая и кукурузная отлично заменяют пшеничную в блинах, блинчиках и оладьях. А рисовую хорошо использовать для панировки: она не осыпается, а обжаренные в рисовой панировке ломтики получаются румяными и аппетитными. Особенно хорошо рисовая мука подходит для панировки рыбы. Если в вашем магазине нет рисовой муки, приготовьте ее сами. Хорошенько промойте рисовую крупу, разложите на полотенце, чтобы высохла, а потом пропустите через кофемолку или комбайн.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ЛИЧНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ

Если рядом с вами в транспорте едет фрик, как бы причудлива ни была его внешность, окружающих это не касается. Но если в салоне пара пассажиров разговаривает, используя неформальную лексику, сделать им замечание уместно, но не обязательно, разве что в салоне присутствуют дети, потому что слушать великий и могучий мат всего-навсего неприятно. А вот если в салон вошел человек с непогашенной сигаретой, сделать ему замечание надо обязательно, потому что остальные пассажиры не обязаны вдыхать табачный дым и вредить своему здоровью.

Или, например, рядом с вами в общественном транспорте сидит подвыпивший мужчина. Запах перегара, безусловно, неприятен, но такое состояние — его личное дело, и ваши интересы оно не затрагивает. Другое дело, если он, устав, прикорнет, устроив голову на вашем плече. Тогда ему обязательно следует сделать замечание: он вам мешает.

НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ

Мы неоднократно писали о личном пространстве или дистанции, так как в современном обществе нарушение границ личности считается недопустимым. На этот счет есть две замечательные поговорки: «Ваша свобода заканчивается у кончика моего носа» и «Делай, что хочешь, пока это не мешает другим».

Если в поезде дальнего следования группа молодых людей громко обсуждает свои проблемы и хохочет, а вы не можете сосредоточиться на прочитанном, делать замечание необязательно. Конечно, можно попросить их говорить чуть тише, но вряд ли это возымеет действие. Каждый коротает время в пути,

как может. Но если они продолжают шуметь, когда остальные пассажиры укладываются спать, замечание следует сделать, потому что их поведение затрагивает интересы других людей.

НИКАКИХ НАМЕКОВ НА ВОСПИТАНИЕ

Замечания по поводу воспитания детей — абсолютное табу. Плачущий или капризничающий в общественном месте малыш совершенно не должен волновать окружающих. Возможно, вам не-

сильте родителей успокоить ребенка, если находитесь в небольшом замкнутом помещении, и его громкие крики вызывают у вас головную боль или повышение давления. Уместно попросить родителей уговорить дитя, если оно в транспорте пинает спинку переднего сиденья или пачкает своей обувью одежду других пассажиров. Но при этом никакие намеки на неправильное воспитание недопустимы!

Об этом табу следует помнить и в том случае, когда вы делаете замечание подростку или молодому человеку. И, уж, конечно не

ПРОСТИТЕ, НО ВЫ...



Сегодня мы поговорим о замечаниях. Надо ли их вообще делать посторонним людям? А если надо, то в каких случаях?

Были времена, когда замечания по поводу и без можно было услышать несколько раз на дню. Но они давно миновали. В наше время все больше людей живут по принципу: «Я так хочу, мне так нравится, а мнение окружающих меня не волнует», — и в этом свете трудно представить себе, что кто-то из них станет слушать ваши замечания, а главное, воспримет их. Получается, что делать замечания не надо? Надо. Ведь всякая личная свобода относительна и не должна мешать свободе других людей. Надо делать замечания и тогда, когда затронуты ваши интересы. А кому, как и когда их можно делать? На эти вопросы мы ответим сегодня.

вопросать: «Тебя что, родители вообще не воспитывали?»

БЕЗ ПЕРЕХОДОВ НА ЛИЧНОСТИ

Когда задеты ваши интересы или нарушены границы личного пространства, вы имеете право сделать замечание, но чтобы оно было нормально воспринято, не упрекайте человека, в чем он не-



прав или как его действия мешают окружающим, потому что любые нападки на себя, любимого, люди обычно воспринимают в штыки. Высказанное подобным образом замечание подразумевает, что вы — всезнающий человек и носитель истины в последней инстанции. В такой ситуации ваша попытка диктовать постороннему человеку, как ему следует себя вести, напоминает позицию родителя, воспитывающего свое чадо. А чувствовать себя несмысленным ребенком никому не нравится, поэтому в ответ появляется агрессивность.

Если не хотите затеять скандал, говорите о себе. Например, вместо того, чтобы сказать: «Ваш ребенок пинает спинку моего сиденья», скажите: «Извините, но мне неудобно сидеть, потому что постоянные удары в спину — это очень неприятно». В этом случае больше шансов, что вас услышат, потому что так вы говорите только о себе, не задевая, не ущемляя и не поучая никого.

ЭТО ЛИЧНО ВАШИ ПРАВИЛА

У каждого из нас есть определенный свод правил поведения, который может быть основан на правилах этикета только отчасти. Поэтому, если чье-то поведение не укладывается в ваш личный свод правил — это не повод делать замечание. Например, ваша коллега очень громко разговаривает по телефону и мешает всем работать. Что делать? Попросите ее выйти из кабинета, чтобы не отвлекать других сотрудников. Но если она пришла на работу в неподобающей на ваш взгляд одежде, вы имеете право сделать ей замечание только в том случае, если лично отвечаете за соблюдение дресс-кода в вашей организации. В противном случае ее внешний вид — не ваша проблема, и вы делать ей замечание не имеете права.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



РАЗНОГО ПОЛЯ ЯГОДЫ

«Любви все возрасты покорны». Любовь — это лучшее, что может случиться с человеком. Но у этого замечательного светлого чувства, как у всего в этом мире, есть обратная сторона — ревность. Все знают, что ревность — это негативное чувство, это проявление эгоизма, собственничества и зависти, что разрушает ревность не только отношения, но и самого ревнивца. Вот только справиться с этим чувством получается не у всех. Психологи утверждают, что ревность — это нормально, что ее не надо подавлять, надо научиться жить с этим чувством в ладу. Но это сложно, и удается далеко не всем. При этом ревнуют мужчины и женщины по-разному. И часто именно потому возникают всевозможные недоразумения и недопонимание, которые разрушают отношения.

СОБСТВЕННОСТЬ ПО ГЕНДЕРНОМУ ПРИЗНАКУ

Прежде всего отличие мужской и женской ревности зиждется на разном проявлении чувства собственника.

Мужчина априори ревнует свою женщину ко всем мужчинам без исключения. В каждом из них он видит соперника, желающего увести его сокровище. А поскольку современная женщина не может всю жизнь просидеть

затягивать всему миру, какой он у нее замечательный. Она следит, чтобы муж выглядел ухоженным, чистым и наглаженным, и при этом не опасается, что он вдруг начнет нравиться женщинам.

ВЫВОД. Женщину не страшит нескрываема симпатия к ее мужу со стороны многих женщин, но если она заметит, что он выделяет из общей массы только одну, часто говорит о ней, даже если они коллеги и за этими разговорами нет ничего, кроме рассказов о работе, жена напряжется и начнет ревновать.

А мужская ревность распространяется на всех мужчин, с которыми общается его жена, даже просто на проходящих мимо. Иногда он вообще готов пулеметной очередью уложить всех мужчин в радиусе километра от своей женщины.

РЕВНОСТЬ К ПРОШЛОМУ

Мужчина редко интересуется количеством бывших ухажеров своей возлюбленной, потому что ему это не важно. Он всех их победил, теперь эта желанная женщина принадлежит ему. Этого достаточно. Максимум, что его может интересовать, это причины расставания. Он хочет знать их, чтобы самому не наступить на те же грабли.

Если женщина предпочтет от-

молчаться, не станет поддерживать неприятный ей разговор или переведет его на другую тему, его это мало взволнует: не хочет — и не хочет.

Совсем иначе ведет себя женщина. Ей надо знать о прошлом суженого все и, желательно, в подробностях. Чаще всего разговоры о его бывших пассиях служат ей ориентиром, чтобы лучше понять и прочувствовать любимого, зацепиться за что-то, исходя из опыта его старых отношений, сработать на контрасте негативного опыта и перенять положительный.

Далеко не всякий мужчина станет открываться, да еще с подробностями, о своем прошлом. А женщина настаивает на таких разговорах, выпрашивает детали, даже не замечая, что своей настойчивостью разрушает любовь, ведь для мужчины другие женщины уже не существуют, ему важна только эта, и ее бесконечные расспросы кажутся ему подозрительными и обидными.

ВЫВОД. Мужчина крайне редко ревнует к прошлому, женщина, наоборот, часто. А прошлое надо оставить в прошлом. Какими бы ни были ваши бывшие возлюбленные, они остались только в воспоминаниях, да и то не всегда. Жить надо здесь и сейчас. Да и старый опыт не всегда может пригодиться. С другой женщиной мужчина ведет себя по-другому, поэтому его прежние отношения вряд ли вас чему-то научат.

РАЗНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Часто причиной ревности становится элементарное недопонимание. Многие мальчиков родители воспитывают строго, постоянно напоминая, что мужчине не пристало жаловаться, как бы трудно ни было, что его прямая обязанность — содержать семью, зарабатывать деньги. А теперь представьте себе, что воспитанный таким образом мужчина оказался в ситуации, когда ему приходится работать больше обычного и, соответственно, уставать. Жаловаться он не будет, но станет приходить домой



на кухне
босая и
беременная,

значит, ее благоверный найдет уйму поводов для ревности. Выход? Добиться от жены, чтобы она не представляла интереса для окружающих мужчин, превратить интересную красивую женщину в серую мышку, чтобы не красилась, скромно одевалась. И мужа зачастую бесполезно убеждать, что без восторженных взглядов и комплиментов женщине живется скучно. Это не значит, что она непременно собирается привлечь чье-то внимание и найти замену своему мужчине. Ей просто хочется быть привлекательной.

Совсем иначе проявляется чувство собственности у женщины. Она старается, чтобы ее муж выглядел самым красивым, самым привлекательным. Для нее дело чести пока-





ставляют его действовать, например, заново завоевывать внимание своей любимой, переводить отношения на новый уровень.

Кстати, на такую реакцию чаще всего и рассчитано поведение женщины, которая старается ускорить предложение руки и сердца, заставляя мужчину ревновать.

У женщины другая реакция. Она ищет в отношениях с любимым мужчиной безопасности, защищенности, комфорта и уверенности в будущем.

Если вдруг ревность вмешивается в спокойный ход жизни, у женщины, как правило, опускаются руки, она впадает в отчаяние, и максимум, на что ее хватает — это устроить сцену ревности.

ВЫВОД. Ярость, злость и действие — вот проявление мужской ревности.

Апатия, бессилие, стойкое нежелание что-то

делать, творить и создавать — отличительные особенности ревности по-женски.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Всем известно, что стереотипы нашего поведения закладываются в детстве. Обычно взрослые смеются, когда, вернувшись из детского сада, малыш начинает жаловаться на ветреность «жениха» или «невесты». Заметьте, дети в этом возрасте очень категоричны, они сразу собираются жениться, когда вырастут — ни больше ни меньше. Обычно все эти детские проявления влюбленности недолговечны, и будущих жен-мужей за несколько лет может смениться несколько десятков.

Но что делать, если ребенок испытывает глубокую симпатию к своему избраннику (избраннице)? А тот (та) все больше времени общается с другой девочкой (другим мальчиком)? Смену симпатии у избранника малыш воспринимает как предательство. У детей нет полутонов, в своих суждениях они крайне категоричны. Вот и получается, что несколько таких предательств еще в детсадовском и младшем школьном возрасте могут привести к потере доверия к представителям противоположного пола.

Мальчик растет заранее уверенным, что все женщины не заслуживают доверия, потому что способны на предательство. Из таких детей и вырастают потенциальные ревнивцы.

ВЫВОД. Не смейтесь над горестным рассказом о коварном изменщике, с которым приходит из садика ваше чадо. Постарайтесь убедить его, что симпатия не всегда бывает взаимной, что каждый человек имеет

право разлюбить и полюбить другого, что свою симпатию надо уметь проявить. Начните учить малыша тяжелой науке взаимоотношений мужчины и женщины. Но не дайте ему поверить во всеобщее предательство.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ РЕВНОСТИ

Ревность не может пронизывать всю вашу совместную жизнь. Если она начала разъедать ваши отношения, психологи советуют создать островок, свободный от этого гнетущего чувства.

Найдите какой-то общий интерес, занятие (хоть крестиком вышивайте!), в котором ревность не может присутствовать никоим образом. Постепенно увеличивайте границы островка, добавляйте другие занятия, пока этот островок не займет большую часть вашего совместного времени.

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ

■ Почувствовав ревность, не замыкайтесь в себе, разговаривайте, обсуждайте свое состояние с мужем, не верьте только своим подозрениям. Какой бы проницательной, умной, образованной и опытной вы ни были, иногда ситуация, вызвавшая ревность, является совсем не такой, как вам кажется.

■ Помните, что ревность может быть инструментом манипуляции. Если ваш мужчина регулярно обвиняет вас в измене без малейшего повода, не исключено, что он проецирует на вас свое собственное желание изменить и просто ищет оправдание этому желанию. Поговорите, найдите способ решить проблему, пока он не сорвался или своей ревностью не уничтожил вас. Не позволяйте манипулировать собой. И не манипулируйте сами.

ВНИМАНИЕ! Эти советы рассчитаны на ситуацию, когда людям самим не нравится, что ревность «съедает» их и портит отношения с любимым человеком. К случаям патологической ревности или ревности, которая выливается в рукоприкладство, это не относится. Здесь единственным выходом будет расстаться. И как можно быстрее.

Подготовила Мария ДРОНОВА

уставший, немного безразличный, не будет в состоянии уделять внимание жене.

Что она подумает? Правильно: что у него появилась другая женщина.

Кстати, мужчина, наоборот, старается помочь с домашними делами, позаботиться, поухаживать, стоит его любимой сказать всего три слова: «Я так устала».

ВЫВОД. Прежде чем накручивать себя и подозревать мужа в измене, попробуйте разговорить его. Жаловаться напрямую он не станет, но из беседы вы сами поймете, что на работе у него завал, поэтому у него нет сил даже на самого себя, не то что на воображаемую любовницу. А если вы еще проявите немного внимания и заботы, его благодарности не будет предела.

ПРОЯВЛЕНИЯ РЕВНОСТИ

Различаются не только поводы для ревности, но и ее проявления.

Мужчина очень бурно реагирует на подозрения даже не в измене, а в желании нравиться. Он скандалит, бесится, его душит ярость, которую он готов выместить на ни в чем не повинной мебели. Но не смотря на такую бурную реакцию, для него ревность — это, прежде всего, действие.

Бурлящие в нем чувства за-



Креативный и очень объемный жакет, связанный на спицах большого диаметра из толстой пряжи, подойдет стройным девушкам.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: объемная пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; менее 50 м/100 г) — около 1 кг; спицы № 7; игла для сшивания.

Узоры:

- **резинка 1x1** (чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петель)
- **плоточная вязка** (все ряды вяжутся лицевыми петлями)
- **«английская резинка»**: для образца наберите нечетное количество петель плюс 2 кромочные.

1-й ряд: кром. снимите, не провязывая, далее чередуйте 1 изн. и 1 лиц. до конца ряда.

2-й ряд: 1-ю п. снимите, как кром., * 1 лиц., накид, снимите изн., не провязывая *, от * до * вяжите до конца ряда.

3-й ряд: накид, 1 п. снимите, не провязывая (нить за работой), * 1 п. и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снимите, не провязывая *, от * до * повторите до конца ряда.

4-й ряд: * 1 п. и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снимите, не провязывая *, от * до * повторите до конца ряда, петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лицевой. Далее чередуйте 3-й и 4-й ряды.

Описание работы

Перед (левая и правая полочки): для одной полочки наберите на спицы 12 п., свяжите 10 р. резинкой 1x1, затем вяжите полочку до плеча платочной вязкой. Закройте все петли. **Вторую полочку** свяжите симметрично первой.

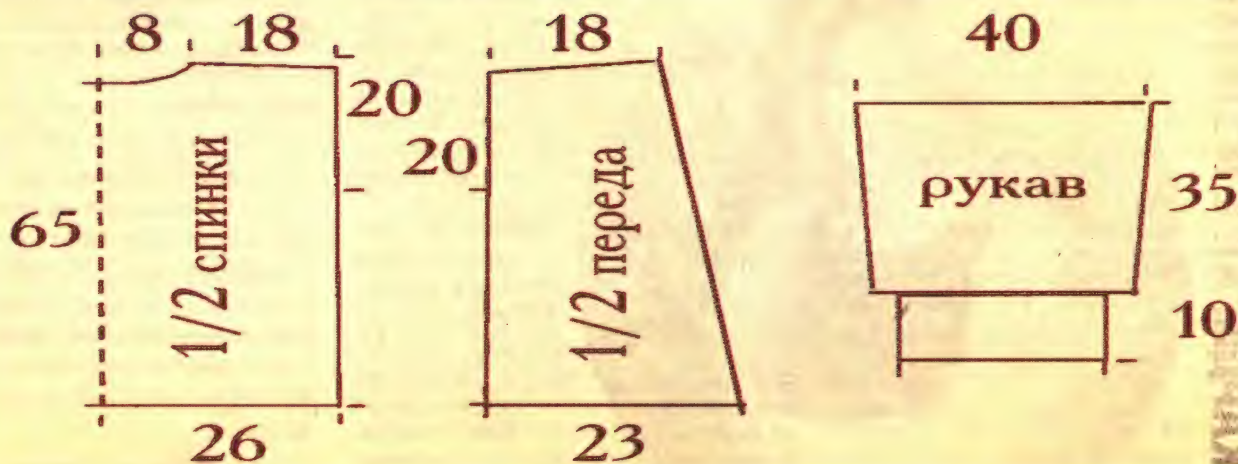
Спинка: наберите на спицы 30 п., свяжите 10 р. резинкой 1x1, далее вяжите спинку платочной вязкой до линии плеч. Закройте по 12 п. с каждой стороны, а средние 6 п. оставьте открытыми.

Сшейте плечи переда и спинки, из края полочек наберите петли для планки, прибавьте к ним открытые петли горловины и свяжите 5 рядов планки. Закройте петли.

Рукава: наберите на спицы 16 п., свяжите 10 р. резинкой 1x1, 6 р. платочной вязкой, 32 р. «английской резинкой», 6 р. платочной вязкой.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы по отметкам на выкройке. Ваша новая вещь готова!

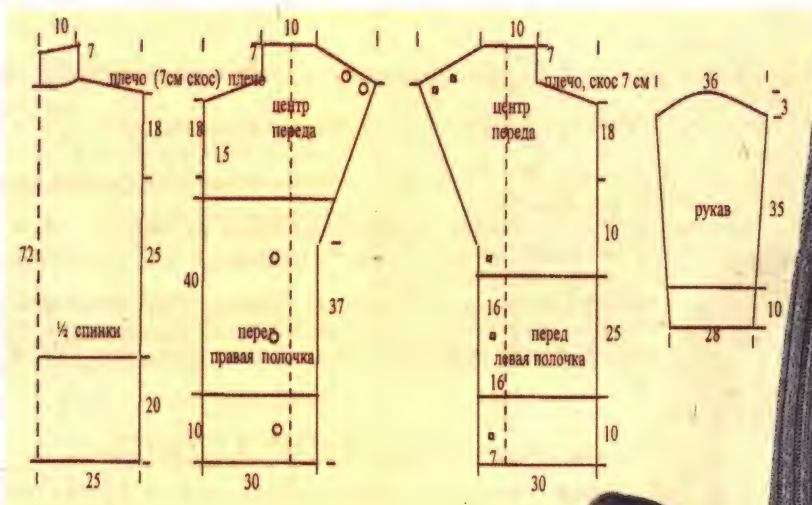
Примечание: если вам не встретится пряжа нужной толщины, можно связать жакет из имеющейся в несколько сложенных. Но сначала свяжите образец.



Кардиган с геометрическим расположением рисунков и высоким воротником-стойкой изыскан и элегантен, а сложность его кроя компенсирует простой рисунок.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — около 1 кг; спицы № 3; игла для сшивания, 5 пуговиц $\varnothing$ 2,5 см.



Узоры:

- резинка 1x1
- резинка 2x2
- чередование 2 лицевых и 2 изнаночных рядов.

Описание работы

Перед (правая полочка): наберите на спицы 62 п. и свяжите 10 см резинкой 1x1, следующие 40 см вяжите резинкой 2x2. Одновременно, начиная через 27 см от резинки 1x1, отступите от края 2 п. и делайте прибавки для борта до самого верха переда по 1 п. через 4 р. Через 50 см от начала вязания полочки вяжите поочередно 2 лиц. и 2 изн. ряда. Через 15 см вязания (по 2 ряда лиц. и изн.) начните убавление плеча. Для этого в начале каждого ряда со стороны плеча одновременно закрывайте по 5 п. в ряду, а по линии борта вяжите без прибавок. Скос плеча равен примерно 7 см по высоте. Как только закроете все петли для плеча, оставшиеся петли горловины и борта провяжите вверх на высоту 7 см, а после этого закройте все петли. Не забудьте через 7 см от начала вязания вывязать первую прорезную петлю для пуговицы, следующую петлю вывяжите через 17 см от первой, а третью — через 17 см от второй.

Перед (левая полочка): левую полочку вяжите симметрично правой, отличие заключается в расположении узоров наличием прорезных петель для пуговиц. Наберите на спицы 62 п., свяжите 10 см резинкой 1x1. Следующие 25 см вяжите, чередуя 2 лицевых и 2 изнаночных ряда, оставшееся полотно полочки (30 см) вяжите резинкой 2x2.

Далее начните убавление плеча. Для этого в начале каждого ряда со стороны плеча одновременно закрывайте по 5 п. в ряду, а по линии борта вяжите без прибавок. Как только закроете все петли для плеча, остав-

шиеся петли горловины и борта провяжите вверх на высоту 7 см, а по самому верху борта вывяжите 2 прорезные петли для пуговиц на расстоянии 7 см друг от друга. Закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы 110 п., свяжите 20 см резинкой 1x1, а далее левую половину спинки вяжите чередованием 2 лиц. и 2 изн. рядов, а правую половину спинки вяжите резинкой 2x2. Через 65 см от начала вязания спинки закрывайте с каждой стороны спинки по 5 п. в начале каждого ряда. Оставшиеся петли, предназначенные для горловины, свяжите на высоту 7 см и закройте петли горловины.

Рукава: наберите на спицы 56 п., свяжите 10 см резинкой 1x1, а оставшуюся часть рукава вяжите резинкой 2x2, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через 6 р. Через 45 см от начала вязания рукава закройте петли в несколько приемов: в каждом ряду по 5 п. в начале ряда. Таким образом вы получите небольшой окат рукава.

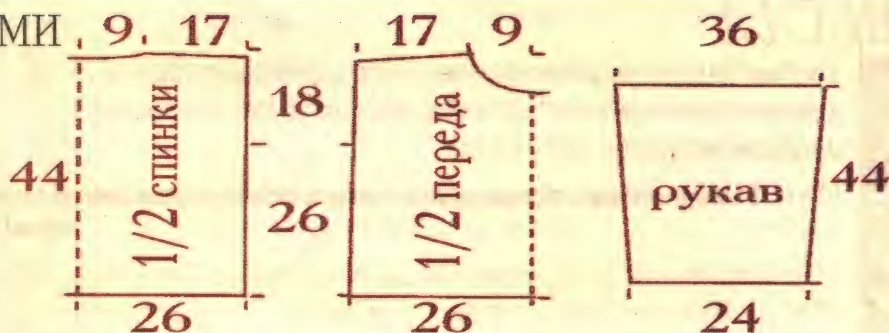
Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, рукава, вшейте рукава в проймы по меткам на выкройке (глубина проймы равна 18 см), к левой полочке пришейте пуговицы.

Своими руками

Укороченный свитер свободного силуэта связан на спицах узором «английская резинка» и украшен бахромой по рукавам. Простота его вязания в выкройке, так как перед, спинка и рукава связаны по прямой, без вывязывания пройм и окатов рукавов.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются:
пряжа (шерсть 50%,
акрил 50%;
300 м/100 г) — 500 г;
спицы № 2,5 и № 3;
игла для сшивания,
ножницы, крючок.



Узоры:

— лицевая гладь
— «английская резинка». Для образца наберите нечетное количество петель плюс 2 кромочные.

1-й ряд: 1-ю, кромочную, петлю снимите, не провязывая, далее чередуйте 1 изн. и 1 лиц. до конца ряда.

2-й ряд: 1-ю п. снимите как кромочную. Затем * 1 лиц., накид, снимите 1 изн., не провязывая *, от * до * вяжите до конца ряда.

3-й ряд: накид, 1 п. снимите, не провязывая (нитка за работой), * петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снять, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда.

4-й ряд: * петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снять, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда, петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц. Далее чередуйте 3-й и 4-й ряды.

Описание работы

Перед: наберите 80 п. на спицы № 2,5, свяжите 10 р. лиц. гладью, следующий ряд: 2 лиц. вместе лицевой, накид, и так до конца ряда, 10 р. лиц. гладью. Впоследствии ряд, провязанный с накидами, образует «зубчики» по краю переда.

Теперь возьмите спицы № 3 и вяжите «английской резинкой» до горловины. Закройте по центру 25 п., разделите вязание на две части и каждое плечо переда закончите по отдельности. Со стороны горловины сделайте по 5 убавлений через ряд, а затем без убавлений довяжите плечо до нужной длины. Закройте все петли плеча.

Спинка: наберите 80 п. на спицы № 2,5, свяжите 10 р. лиц. гладью.

Следующий ряд: 2 лиц. вместе лицевой, накид, и так до конца ряда, 10 р. лиц. гладью. Перейдите на спицы № 3 и вяжите «английской резинкой» до горловины спинки. Закройте по центру 25 п., разделите вязание на две части и каждое плечо переда закончите по отдельности. Со стороны горловины сделайте по 5 убавлений через ряд и закройте все петли плеча.

Рукава: наберите на спицы № 2,5 40 п. и свяжите 10 р. лиц. гладью.

Следующий ряд: 2 п. вместе лиц., накид, и так до конца ряда, 10 лиц. рядов.

Перейдите на спицы № 3 и вяжите рукава «английской резинкой», прибавляя по 1 п. с каждой стороны рукава через 6 р. Свяжите рукава до нужной длины и закройте все петли.

Горловина: сшейте правое плечо, наберите из края горловины петли и свяжите 10 р. лиц. гладью.

Следующий ряд: 2 п. вместе, накид — до конца ряда. Свяжите еще 10 р. лиц. гладью и закройте все петли горловины.

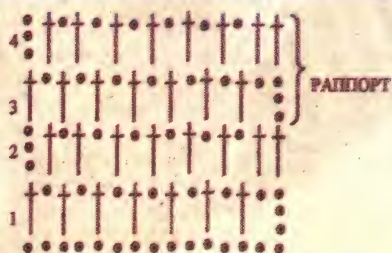
Сборка: сшейте боковые швы, левое плечо, рукава, вшейте рукава в проймы. Сверните пополам по линии ряда с накидами край переда, спинки, горловины и рукавов и незаметно пришейте с изнанки.

Бахрома: нарежьте нитки отрезками длиной 15-16 см. Сложите их по несколько штук и с помощью крючка сделайте на рукавах бахрому. Для этого в намеченном месте вставьте с лицевой стороны крючок, захватите сгиб пасмы ниток, протяните их через петлю, затем всю пасму ниток протяните через петлю и затяните узелок.

Удобно, тепло, красиво!
Комплект, связанный крючком из секционно окрашенной пряжи, очень удобен в прохладное время года. Накидку и снуд можно носить в комплекте, а можно по отдельности: накидку — под пальто или куртку, а снуд — сверху, вместо шарфа.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: секционно окрашенная пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; крючок № 2,5; 1 пуговица Ø 3 см, крючок.



Узор — по схеме.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⊥ — столбик с накидом (ст. с/н.).

Описание работы

Вяжите накидку от горловины вниз. Наберите цепочку из в. п., равную окружности горловины. Разделите цепочку на 4 равные части: по одной на левую и правую половину переда и две части — на спинку. Отметьте контрастной ниткой или стикером соединения каждой полочки и спинки. Вяжите узором по схеме. По отмеченным линиям, приходящимся на линии плеч, в каждом ряду прибавляйте по 2 ст. с/н., пока полотно по ширине не станет равным 115 см — окружности груди, измеренной вместе с прижатыми к телу руками (проверьте свои мерки и внесите корректировку в выкройку).

С этого места вяжите полотно вниз с редкими прибавками (примерно 1 столбик через 4-5 рядов), это позволит скруглить угловатость плеча и даст возможность получить красивую посадку накидки.

Через 20 см от начала вязания разложите накидку на ровной поверхности и отметьте линию разрезов для рук. Линии разрезов должны проходить на расстоянии 3 см от боковых линий в сторону переда. На высоту 16 см свяжите отдельно полочки и спинку, затем связанные полотна соедините в одно и свяжите 17 см вниз. Накидка готова. Вверху правой полочки свяжите крючком цепочку из 8 в. п. для петли, а к верху левой полочки пришейте пуговицу.

Снуд вяжется в две нитки. Наберите цепочку, равную по длине 62 см, и узором по схеме свяжите по кругу полотно высотой 30 см.

Сборка: по нижнему краю снуда укрепите бахрому. Для этого нарежьте нитки длиной 20 см. Сложите по 2-3 отрезка, сверните пополам и при помощи крючка вытяните петлю (из свернутой нитки), протяните через нее концы и затяните. Таким образом сделайте бахрому по всей окружности.



Подготовила
Юлия ИВАНОВА

...И ПОДУШЕЧКИ В ИЗГОЛОВЬЕ

Современные кровати часто не имеют изголовья, и это дает простор для творчества. Предлагаем повесить в изголовье панно из маленьких мягких шестиугольных подушечек, сшитых вместе. Главное, выбрать цветовую гамму: яркую и разноцветную или монохромную с разным рисунком.

Чтобы изголовье было мягким и на вид, и на ощупь, выберите для набивки подушечек не синтепон, а синтепух. Особую прелесть изголовью придадут разные забавные крючки, на которых подвешено панно.



ТЕПЛЫЙ БРАСЛЕТ

Многие женщины с удовольствием носят браслеты летом, но не любят надевать их с теплой одеждой. Предлагаем смастерить браслет под стать одежде. Надо лишь купить для него красивую пряжку с перемычкой посередине.

Из мягкой, но объемной ткани вырежьте полосу длиной, равной 3,5 обхвата запястья и шириной в 2,5 длины перемычки на пряжке. Ткань сложите вдвое по ширине и сшейте полосу, один торец просто заделайте внутрь, а второй сведите на острый угол. Прямоугольный конец полосы оберните вокруг перемычки и зашейте. Оберните браслетом запястье так, чтобы пряжка оказалась посередине запястья, просуньте острый конец в пряжку и затяните.

ГАЗЕТНИЦА ОТКРЫТОГО ТИПА

Если вам удастся раздобыть два металлических обруча небольшого диаметра, смастерите из них напольную газетницу. В идеале надо прикрепить между обручами распорки, которые позволят газетнице сохранять форму. Если не удастся, просто вставьте в торцы изготовленного днища спицы или деревянные шпалки, предварительно связав или сшив для них кулиски.

Если вы владеете техникой макраме, используйте ее, чтобы сплести днище газетницы. Но его можно и просто связать на спицах или крючком из плотных ниток, и даже сшить из обивочной ткани. Главное, не забудьте скрепить обручи наверху.



КОМОД С МЕЧТАМИ

В детскую комнату часто ставят пластмассовые комоды для одежды, игрушек, рисовальных принадлежностей. Украсьте его персонажами любимых мультфильмов. Для этого купите и приклейте специальные черные силуэтные наклейки или переведите любимые образы на черную пленку-самоклейку. Вам останется вырезать и приклеить знакомые силуэты.





БОРО-ЗАПЛАТКИ

В мире растет популярность традиционного японского рукоделия — заплаток в стиле боро. Поскольку пришить заплатки можно только вручную, стоят готовые куртки, шарфы и джинсы с заплатками на японский лад очень дорого. Но ничто не может помешать вам собственноручно пришить заплатки на ваши джинсы. Надо лишь знать несколько особенностей.

- Заплаток должно быть несколько, их можно пришивать встык или внахлест. Края заплат не обрабатываются.
- Пришивают заплатки одним из принятых в технике боро швов, если заинтересуетесь, найдете образцы в Интернете.
- Техника шитья похожа на принятую у нас технику штопки, когда прокладываются сначала продольные, а потом поперечные швы. Каждый крестик отдельно не вышивается.
- Некоторая небрежность даже приветствуется: сразу видно, что работа — ручная. А если учитывать, что такими заплатами штопали себе одежду японские бедняки, для этой техники подойдет любая ткань — желательно, не новая или состаренная.

Попробуйте, работа в стиле боро очень интересная.



ПРИВЕТ ИЗ ОСЕННЕГО ЛЕСА

Если вам повезет встретить в осеннем лесу засохшее дерево или большую ветку интересной формы, превратите ее в светильник. Покройте бесцветным лаком, чтобы с дерева не сыпалась труха, или краской в соответствии с интерьером, и подвесьте на крючки или анкерные болты к стене рядом с розеткой. А за деревянным фрагментом расположите светодиодные светильники.



НЕ ЛАМПА, А МОЛНИЯ

Хотите оригинальную настольную лампу с регулирующей интенсивностью света? Найдите старую лампу с проводочным каркасом, купите около 20 «молний» одного цвета и приступайте. Сверху прикрепите «молнии» к каркасу, сшейте их между собой, а по низу сшейте или соедините, прикрепив к проволоке. Лампа готова. Интенсивность освещения можно регулировать, застегивая и расстегивая «молнии».

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЧЕРНЫЙ СВИТЕР С КОЛЬЦАМИ

Интересная идея для свитера или джемпера.

Распорите боковые швы, пришейте с обеих сторон длинные корсажные ленты, прикрепите по паре колец и проденьте в них ленты, фиксируя разрезы.



АСИММЕТРИЧНЫЙ ДЖЕМПЕР

Если вам надоел джемпер, не спешите с ним расставаться. Отпорите у него один рукав и вместо него пришейте рукав от рубашки. Низ изделия отрежьте наискосок и обработайте контрастной тесьмой. На плече джемпера можно расположить застежку с пуговицами и прорезными петлями.



ПЕРЕДЕЛКА КЛЕТЧАТОЙ РУБАШКИ

Ваша любимая рубашка в клетку порадует вас еще один сезон, если придать ей новый, модный вид и украсить...

...ПЕРЬЯМИ

Пришейте по нижнему краю полочек декоративные перья в тон рубашки. Обратите внимание и на спинку модели: изысканный вырез у горловины и длинные ленты придадут рубашке оригинальности.

...ВОЛАНОМ

Благодаря яркому волану из ткани с пайетками строгая черно-белая рубашка превращается в нарядную вещицу с налетом экстравагантности.



СВИТЕР + РУБАШКА

Очень модная вещь этого сезона – симбиоз свитера и рубашки.

Вообще вариантов комбинирования этих предметов одежды из двух в один – невероятное множество, и зависит оно только от фантазии дизайнера.

Примерьте на себя эту роль, поэкспериментируйте со свитерами и рубашками из вашего гардероба и создайте свою уникальную вещь, вдохновившись нашими моделями.

Подготовила
Валентина КИРНОС





МОДНЫЕ

ПАЛЬТО

Пора выбирать пальто к наступающим холодам. Новые стильные и эффектные модели для вас – на этих страницах!

1 Необычное пальто из ткани в клетку привлекает внимание асимметричными застежками на пуговицы, удачное расположение которых позволяет сделать фигуру зрительно стройнее.

2 Сочетание джинсовой куртки и клетчатой шали плюс фантазия дизайнера – и вот уже готово стильное пальто с отложным воротником, лацканами и поясом с пряжкой.

3 Пальто А-силуэта из ткани в клетку «куриная лапка», с бахромой по нижнему краю, воротнику и рукавам и застежкой на золотые пуговицы – настоящая модель «от кутюр».

4 Пальто из ткани в полоску с отрезным лифом с застежкой на пуговицы и контрастным поясом с пряжкой – выбор элегантных модниц.

5 Черно-белое пальто в «шахматную» клетку с отложным воротничком, планкой с металлическими застежками «клевант», накладными карманами и кожаными патчи у горловины и на рукавах выглядит очень эффектно, поэтому не нуждается в дополнительных аксессуарах.

6 Пальто из мягкой ткани в мелкую клетку порадует комфортным свободным покроем и согреет в холодную погоду благодаря уютному широкому цельнокроеному шарфу.

7 От пальто-накидки ярко-красного цвета с оригинальными прорезями в рукавах просто не оторвать глаз! Если хочется чего-то нарядного – то эта модель, несомненно, лучший выбор!

8 Элегантное пальто с расширенными рукавами, разрезами в боковых швах, воротником-шарфом и поясом выручит в любой ситуации.





9 Пальто-накидка из ткани в поперечную полоску с супплатной застежкой и бахромой не даст вам замерзнуть в холодную погоду. Если хотите подчеркнуть талию, добавьте широкий кожаный пояс.

10 Благодаря множеству пуговиц эта модель становится настоящим трансформером — отстегивая детали пальто, можно превратить его в жилет или сделать разрезы по бокам, в среднем шве спинки или на плечах.

11 Яркое двубортное пальто цвета мяты с отделкой кожаной бахромой, тесьмой и лентами выглядит необычайно привлекательно.

12 Пальто в стиле колорблок сшито из мягкой шерсти светло-коричневого, кораллового и черного цветов. Благодаря этому сочетанию модель выглядит очень эффектно, несмотря на простой крой.

13 Стильное пальто с широкими бортами, пелериной, украшенное крупными металлическими кнопками и поясом с пряжкой, имеет все шансы занять место фаворита в вашем осеннем гардеробе.

14 Двубортное пальто с модным объемным верхом, созданным за счет накладных деталей в плечевых швах и цельнокроенных рукавов, с двумя рядами пуговиц, поясом и карманами с клапанами по бокам очень комфортно в носке.

15 Мягкое и комфортное пальто из ткани цвета верблюжьей шерсти с трикотажными рукавами, патой с пряжкой у горловины и поясом выглядит очень стильно.

16 Пальто свободного силуэта с широкими рукавами со складками, как будто сшитое из двух шалей, с супплатной застежкой, несомненно, обращает на себя внимание.

17 Пальто в английском стиле с пелериной, расширенными книзу рукавами и слегка расклешенным силуэтом, с контрастными металлическими пуговицами подойдет любительницам классики.

18 Однобортное пальто-жакет в стиле колорблок из ткани серого, черного и ярко-голубого цветов, украшенное металлической фурнитурой, сочетает в себе изысканность, нарядность и строгость одновременно.

19 Пальто из клетчатой ткани «гленчек» с цельнокроеными лацканами, поясом и кожаной окантовкой позволит вам продемонстрировать изысканный вкус.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



НУЖНА ЛИ ВАМ ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ?

Вечер встречи выпускников — всегда волнующий момент. Это повод вспомнить школьные годы, вновь увидеть свою первую любовь, окунуться в беззаботное детство. Однако многих охватывают сомнения: а стоит ли вообще идти на этот вечер, и как себя вести спустя 10, 20 лет?



«Е» коро планируется встреча выпускников моего класса. Я очень хочу туда пойти, но волнуюсь. Большинство из моих одноклассников — люди, которые достигли успеха в бизнесе. Мне же похвастаться нечем. Я учитель и многодетная мама. Это все, что я могу рассказать о себе. Боюсь показаться в глазах одноклассников неудачницей. В школе я мало с кем общалась. Очень не хочется оказаться в той же ситуации». Полина, 36.

Д давайте разберемся, почему так происходит и чего мы на самом деле боимся перед встречей выпускников.

Еще в школе мы получаем определенный опыт взаимоотношений с окружающими нас людьми: одноклассниками, учителями и т. д. И не всегда общение с ними несет позитив. Страхи, которые у нас появились в школе, мы уносим с собой во взрослую жизнь, затолкав их глубоко в себя. И когда наступает день встречи, мы волнуемся, возможно, немного боимся, потому что вдруг понимаем, что на поверхность вышел тот неуверенный или обиженный ребенок, каким мы были в школе. Это не аксиома, и есть индивидуумы, которые в себе достаточно уверены, состоялись в жизни и довольны собой. Но большин-

ство из нас несет с собой тот багаж, который достался нам со времен школы.

«М» не понравился на встрече выпускников, я не знала, о чем говорить с бывшими одноклассниками. В школе у меня с ними отношения были натянутыми, о многих и так всё знаю, а кроме того, мы разные по материальному статусу и по мировосприятию. Большие на такую встречу не пойду, мне там некомфортно, это не мои люди». Галина, 32.

М многие, готовясь к подобному мероприятию, переживают по разным поводам: как одеться, как себя вести, что рассказать о себе — хотя обычно с этим проблем не бывает. Бояться, что одноклассники опять увидят неуверенного в себе подростка, стесняются своей внешности, возраста, людей, которых они не видели много лет.

«Н» недавно была встреча выпускников спустя 25 лет после окончания школы. Многие за это время ни разу не видели. Переживала по поводу своей внешности: все-таки столько лет прошло, появились и морщины, и лишний вес благодаря двум беременностям. Но желание увидеться пересилило. Когда пришла, то многих не

узнала, как и они меня. Да, оказалась не только я далека от своего школьного идеала. Мальчишки в основном все с жидкими волосами, немного лысеющие, девчонки с морщинками, лишним весом. Но когда мы начали общаться и окунулись в воспоминания, эти перемены стерлись, и на меня снова смотрели те же озорные глаза одноклассников, что и в детстве. Я получила много позитивных эмоций от встречи и нисколько не пожалела, что пошла». Вероника, 42.

У многих наружу выплывает комплекс неполноценности касательно образования, работы, семейного положения, каких-то достижений в жизни и т. д.

«Я» очень боялась идти на встречу одноклассников и не зря. Ведь я была в классе никем и остаюсь никем. Мне нечем похвастаться: живу, работаю, воспитываю детей. Когда пришла, не находила себе места, многие хвалились своими достижениями, дорогими вещами и машинами, а мне и сказать о себе было нечего». Наталья, 35.

Многие, окончив школу, продолжают жить в своих ложных установках и заблуждениях касательно своих одноклассников и их взаимоотношений. И поддаются этим страхам, не решаясь посетить интересное в общем-то мероприятие и попытаться посмотреть на себя со стороны.

«В» эту субботу у нас состоится встреча одноклассников. Что-то мне очень страшно там появляться, хотя и любопытно. Но волнение перекрывает желание. Боюсь обсуждать себя за спиной. А поскольку все мы уже давно чужие люди, я просто не представляю, о чем с ними говорить. Я никогда не была в центре внимания, не участвовала в самодеятельности, стеснялась своей внешности, поэтому не любила выставлять себя напоказ. Сейчас я стала гораздо увереннее, но все старые



страхи поднялись на поверхность, когда я получила приглашение вернуться на один вечер в школьные годы. И вот уже неделю я вся в сомнениях: идти или не идти?». Полина, 40.

А вот пример, когда мы, преодолевая свой страх, идем на встречу и получаем от этого огромное удовольствие.

«**П**ридя на встречу выпускников спустя 10 лет после окончания школы, я очень волновалась, но, встретив свою хорошую подругу, с которой мы дружили в школе, успокоилась и ободрилась. Чуть позже пришла еще одна девочка, с которой я давно хотела пообщаться и узнать, как у нее сложилась жизнь. Потом и остальные одноклассники подтянулись. Поговорив с ними, я поняла, что зря боялась этой встречи. Оказалось, что мои страхи были абсолютно беспочвенными. Я очень рада, что встретила с ребятами и увидела всех в новом ракурсе». Виктория, 28.

Поймите, как бы мы ни боялись этой встречи и как бы скептически ни были настроены, посетить это мероприятие, хотя бы раз, стоит. И чтобы развеять ваши сомнения и страхи, предлагаю рассмотреть все «плюсы», которые могут сделать встречу выпускников приятной, а то и незабываемой.

■ Прошло много лет, вы — состоявшаяся личность, привыкли сами себя обеспечивать и определенно чего-то стоите в этой жизни. Возможно, вы достигли больших высот в карьере, например, организовали свой бизнес, который приносит вам хороший доход. Каждый человек, несомненно, гордится своими достижениями, и вам в любом случае будет приятно рассказать о своих успехах. Встреча выпускников — отличный повод заявить о себе.

«**С**обираясь на встречу одноклассников, я предполагала, что нужно будет рассказать о себе. И начала анализировать свою жизнь, перебирать все свои достижения и успехи. Для меня это оказалось очень классной практикой, поднимающей самооценку. Ведь в повседневной жизни мы забываем, что многого, оказывается, до-

стигли, и иногда совсем не ценим себя». Анастасия, 32.

■ Вечер встречи бывших одноклассников — это праздник и отличный повод поболтать и повеселиться. Как часто вам выпадает возможность участвовать в каких-либо мероприятиях? Думаю, не очень. Не стоит терять отличную возможность провести весело время. Ведь впоследствии у вас останутся замечательные воспоминания. В любом случае позитивные эмоции вам гарантированы.

«**Я** встречалась со своими одноклассниками через 20 лет после окончания школы. Мне очень понравилось! Мой класс, правда, и в школьные годы был очень дружным. Мы посидели в кафе, душевно поговорили, вспоминая школьные годы, посмеялись над нашими детскими фотографиями тех лет. А потом плясали до утра». Ольга, 38.

■ Благодаря этой встрече у вас есть возможность отправиться в путешествие в прошлое и оказаться в беззаботных школьных годах. Это даст вам возможность вспомнить казусные ситуации из того времени и от души посмеяться. Окунаясь в прошлое, мы получаем возможность посмотреть по-другому на свое настоящее.

«**С** одноклассниками мы встречались на двадцатилетие со дня окончания школы. Было восхитительно! Практически никто не изменился, только некоторые ребята пополнели и посидели. А девчонки все как куколочки стали! Многие принесли фотографии тех лет. Я так много давно не смеялась, вспоминая разные веселые ситуации, и нисколько не пожалела, что пошла!» Анна, 37.

■ Вы получите много новой информации, узнаете подробности нынешней жизни бывших одноклассников. А это может быть очень полезно. У вас появится возможность обзавестись нужными знакомствами. Нет ничего более мотивирующего, чем понять, что твои ровесники уже имеют то, о чем ты только мечтаешь. И это еще одно напоминание о том, что все возможно.

■ Не исключено, что вы встретитесь со своей школьной любовью. И если принять это как теплые воспоминания из детства, то можно получить массу положительных эмоций, вспомнив чувства, которые вы испыты-

вали к этому человеку. Возможно, они были взаимны. И если вы оба свободны, то почему бы и не попробовать продолжить отношения?

«**В** классе я очень многим нравилась. Когда пришла на вечер встречи выпускников, некоторые смотрели на меня все такими же влюбленными глазами. Встретив одноклассника, который мне тоже когда-то нравился, мне захотелось попробовать продолжить отношения. Какая удача, что он был свободен, да и я не обременена отношениями. Вот уже год как мы вместе, а на следующую встречу одноклассников отправимся как муж и жена». Татьяна, 33.

Комментарий психолога: «Встреча выпускников — событие, происходящее достаточно редко, и неважно, спустя сколько лет после окончания школы вы встречаетесь, пропустить его было бы глупо, все равно интерес к такому мероприятию всегда присутствует. Лучше сходить один раз и увидеть, чем не ходить, а потом пожалеть об этом. Подумайте, когда вам еще выпадет такая возможность пообщаться с прошлым! Такая встреча — отличный тренинг для сравнения себя нынешнего с собою прежним. И чем сильнее ощущение, что школьные коридоры стали не такими длинными, а сама школа не такой большой, как казалось в детстве, тем острее чувствуется, как много важного создано внутри нас за эти 10, 20, 30 лет.

Относитесь к жизни чуть проще, ведь даже если вам не понравится вечер, ничто не мешает на следующий же день просто забыть о нем».

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА



с 15 октября по 15 ноября

Гороскоп

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

ОВЕН Будьте осмотрительны, во второй половине октября высока вероятность конфликтов. Недоброжелатели и лживые друзья попытаются вас скомпрометировать. Тщательно проверяйте поступающую информацию. Период с 3 по 9 ноября ожидается напряженным, может подвести здоровье. После 10 ноября потребуются ваши предприимчивость, решительность и умение принимать неожиданные решения.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 28. В ноябре: 2, 6, 11.

ТЕЛЕЦ После 15 октября для некоторых может наступить благоприятный период. У многих появится возможность неплохо заработать. После 21 числа возможны перемены в личной жизни, хотя избежать ссор и выяснения отношений удастся не всегда. В ноябре многим удастся понять, что не все надежды разбиты и не все шансы упущены. В партнерских отношениях намечаются интересные события.

Неблагоприятные дни в октябре: 22, 27, 31. В ноябре: 4, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине октября звезд будет способствовать продолжению ранее начатой работы по реализации давно намеченных планов и проектов, что обеспечит неплохой достаток. В первой половине ноября много времени будут отнимать домашние хлопоты. Возможно, придется заботиться о пожилых родителях или о ком-то из старших членов семьи.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 28. В ноябре: 2, 7, 11.

РАК Вторая половина октября, помимо денежных поступлений из привычных источников, может принести дополнительную прибыль от финансовых и торговых операций. В первой половине ноября не исключена поездка, в которой вы сможете не только решить текущие проблемы, но и отдохнуть. С 4 по 9 ноября возможны незапланированные расходы на ремонт домашней техники или оплату долгов.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 27, 31. В ноябре: 4, 10, 14.

ЛЕВ Во второй половине октября некоторые смогут разобраться в себе и происходящем и принять правильные решения. В конце месяца избегайте авантюризма, экстравагантных и рискованных поступков. В первой половине ноября личная жизнь и домашние проблемы будут отнимать много времени. Возможен ремонт, приобретение новой техники. Некоторые смогут отправиться в путешествие.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 25, 29. В ноябре: 1, 6, 12.

ДЕВА Во второй половине октября вас ждет много работы, возможны операции с недвижимостью, обустройство офиса или покупка новой техники. В первой половине ноября многим придется заниматься необходимыми делами, которые покажутся нудными и не особенно приятными. Вероятны бумажная волокита, поиск и оформление необходимых документов, хождения по различным инстанциям.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 30. В ноябре: 5, 9, 13.

ВЕСЫ Ближе к концу октября у некоторых появятся возможности для укрепления финансового положения. После 21-го будьте внимательнее в бизнесе, стремление быстро заработать может привести к непредвиденным проблемам. Первая половина ноября прогнозируется благоприятной, особенно в любовных и семейных отношениях. Поездки и любое общение принесут массу положительных эмоций.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 25, 29. В ноябре: 1, 6, 12.

СКОРПИОН После 15 октября обратите внимание на свое здоровье. В семейной сфере возможны проблемы: ревность, претензии морального и имущественного плана. В начале ноября финансовая сторона жизни будет вызывать беспокойство. Придется думать о дополнительном заработке. После 14 числа многим может крупно повезти, так как надежды на получение кредита, банковских ссуд и возврат долгов оправдаются.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 30. В ноябре: 5, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине октября новые связи могут оказаться неустойчивыми и негативно повлиять на вашу карьеру. Будьте осмотрительны и экономны. В первых числах ноября возможны крупные расходы. Лучше не давать денег в займы, так как быстрой отдачи не предвидится. В первой декаде ноября может ухудшиться состояние здоровья. К наиболее важным делам лучше приступать после 15 числа.

Неблагоприятные дни в октябре: 20, 24, 28. В ноябре: 2, 7, 12.

КОЗЕРОГ До самого конца октября у вас будет продолжаться нестабильный период. Возможно, придется решать проблемы знакомых или родственников с помощью собственных финансов. В ноябре появятся возможности расширить социальные связи, найти новую работу, сменив деятельность на более интересную и прибыльную. В личной жизни некоторые могут рассчитывать на улучшение сердечных дел.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 27, 31. В ноябре: 4, 9, 15.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине октября вас ожидает интересная работа и неплохое материальное поощрение. Высока вероятность поездок, встреч с иностранцами, творческое общение. Первая половина ноября будет напряженной. Профессиональная деятельность заметно оживится, а на сердечные дела времени может и не хватать. Поездки, запланированные на первую половину ноября, будут очень удачными.

Неблагоприятные дни в октябре: 20, 24, 28. В ноябре: 1, 7, 12.

РЫБЫ До конца октября вам следует соблюдать осторожность в словах и поступках во избежание конфликтов. В конце месяца берегитесь травм и простуды. С началом ноября придут новые успехи в карьере. Некоторые могут отправиться в путешествие, получить предложение работать за границей. В личной жизни полоса невезения закончится. И ссорящиеся супруги, и влюбленные придут к примирению.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 27, 31. В ноябре: 4, 9, 15.

СОН ПРАВИЛЬНЫЙ И НЕПРАВИЛЬНЫЙ

«Неправильно, ты, дядя Федор, бутерброд ешь...»

Ром Натрешкин

Благодаря дотошности ученых мы каждый день узнаем что-то новое о себе и окружающем мире, и нередко это новое напрочь опровергает то, что еще вчера мы считали незыблемой истиной. Психология человека устроена так, что многое в жизни он воспринимает как некую данность, существующую от века: «Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем...» Одной из таких «данностей» для нас является время сна, иначе говоря — режим сна и бодрствования...

ЗА МНОГО ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ И ПОСЛЕ...

Если заглянуть в глубь веков, в отношении сна обнаруживается совершенно неожиданное: оказывается, наши предки спали не так, как мы. Не в том смысле, что ложились поперек кровати или видели только черно-белые и неширокоформатные сны. Речь о биоритмах, согласно которым человеку нужно лечь спать с заходом солнца и вставать с его первыми лучами. Но тут выяснилась одна интересная подробность: ночной сон наших предков делился на две части с двух-трехчасовым перерывом приблизительно в полночь. О как!

Оказывается, наши далекие и не очень предки даже не догадывались, что в темное время суток можно спать по 8-10 часов подряд.

Сон от заката до рассвета, то есть длительностью почти в половину суток, для человеческого организма неприемлем. Потому-то наши праотцы и праматери, с вечерней зарей отойдя ко сну, примерно в полночь просыпались, чтобы пободрствовать часика два-три. Как утверждают психологи, этот период времени является высокопродуктивным и творческим. Кто-то отводил эти часы для изучения наук, кто-то — для написания трактатов, кто-то — на починку хомута, многие находили, чем заняться, и не зажигая света. С приходом так называемой «второй волны усталости» наши утомленные предки снова погружались в сон, уже до восхода солнца...

ОТКРЫТИЕ РОДЖЕРА ЭКИРХА

Одним из экспертов в области изучения жизни наших предков можно считать американского историка из университета Вирджинии Роджера Экирха. В результате 15-летних исследований Экирх опубликовал книгу, посвященную новому взгляду на историю сна. В ней собраны более 500 исторических фактов, документов, свидетельств: рисунки, дневниковые записи, медицинские трактаты и лечебники, книги и т. д., где так или иначе упоминается о том, как спали люди в достаточно обозримом прошлом. Все они однозначно говорят о «двух снах», считая абсолютно нормальной вещь ночной сон с перерывом.

НОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ. НО ПОЧЕМУ?..

Так что, следует признать, что восьмичасовой сон — это не такая уж и давняя «традиция» человечества.

Но откуда она взялась? И когда?

Роджер Экирх называет несколько причин, приведших к изменению распорядка ночного сна.

Переход части общества — самой обеспеченной, естественно! — на вечерне-ночной образ жизни — с театрами, балами, маскарадами и прочими реалии-шоу. В Европе в массовом порядке это началось примерно в XVII веке.

Еще одна причина — рост городов и появление в них уличного освещения, что во многом изменило жизнь и трудовую деятельность горожан.



И, наконец, одна из главных причин: в то время начинает набирать обороты промышленная революция. Привычный распорядок дня пересматривается в угоду увеличению эффективности и производительности — говоря другими словами, к выжиманию всех соков из рабочего люда, когда рабочий день мог длиться 16, и даже больше, часов. Работа на износ заставила людей спать в «один присест», да и отход ко сну стал очень поздним.

Привычный распорядок продолжал существовать лишь в сельской местности — по всем полям и плантациям фонари не расставлялись...

БЕССОННИЦА — ЭТО ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ СНАМИ!

По мнению Экирха, в этой смене режима и нарушении запрограммированного природой механизма сна и бодрствования кроется большинство проблем со сном современного человека.

Хроническая бессонница?.. Часто просыпаетесь среди ночи?.. А ведь даже само понятие «бессонница» появилось в психиатрии лишь в XIX веке. Раньше у людей, во всяком случае, вполне здоровых, такой проблемы не существовало, а вот, с «ликвидацией» двухфазового ночного сна она сразу же и возникла.

Кстати, возможно, ночные просыпания и бдения по часу-полтора — это не бессонница, а как раз попытки организма вернуться к «двум снам», и в этом нет ничего плохого. То есть, вместо переживаний о том, что не можете никак заснуть, проведите этот перерыв между снами с пользой: попробуйте чем-нибудь заняться — неважно, медитацией или молитвой, написанием бестселлера или разработкой новой модификации теплицы для дачи. В конце концов, можно заняться чем-нибудь и не зажигая света!..

Подготовил Виктор КАЧАЕВ





А ТУТ МЫ ПОЛОЧКУ ПОВЕСИМ?

Так или почти так говорят хозяева дома, когда не могут придумать, чем занять угол или простенок. Но полочка может не просто заполнить пустующее место, она может стать такой деталью интерьера, от которой не отведешь глаз.

Нужно лишь правильно выбрать полочку.

НОВЫЕ СТАНДАРТЫ

Возьмите полочки привычных всем форм и измените их до неузнаваемости.

- У деревянной рамы с полочками сведите две стороны и полочки на острый угол. Получится очень оригинальная полочка.

- Разделите горизонтальную полочку элементами зигзага так, чтобы она стала похожа на кардиограмму, и она будет притягивать взгляды.

- Прикрепите к горизонтальной полочке несколько полок-кармашков разного размера и заполните их книгами, журналами или безделушками.

- Пары угловых полочек расположите так, чтобы они «смотрели» в разные стороны. Этот нестандартный прием изменит восприятие.

ПОЛОЧКЕ В УГЛУ БЫТЬ!

Неширокий угловой простенок или угол рядом с рабочим местом станет функциональным, если расположить в нем полочки. Отлично смотрятся полочки трапециевидные в сочетании с треугольными, особенно если покрасить их в разные цвета.

ПОИГРАЕМ С ЦВЕТОМ

Открытые пластиковые полочки станут изюминкой интерьера, если добавят в него цветовой акцент. Яркими могут быть внутренние поверхности белых полок, а могут быть цветными и сами полки. Тщательно выбирайте вещицы, которые вы на них поставите. Они должны совпадать с цветом полки, подчеркивать его или быть нейтрального

цвета, если им предстоит стоять на ярких полках.

ПОЛЕТ ФАНТАЗИИ

Когда есть фантазия, можно придумать такие необычные полки, которые затмят собой все остальные детали интерьера.

- Отрезки необработанной доски, скрепленные между собой веревками и подвешенные на кронштейн для штор — и вот перед вами необычный стеллаж, какого не купишь в магазине.

- Представьте себе, что полки, на которых выставлены сокровища домашнего бара, вдруг сломались. А как вам полки, расположенные под углом? Зрелище, конечно, незабываемое. Но бутылкам этого необычного бара ничего не угрожает, потому что все полки снабжены стопорами.

- Если в старых деревянных ситах просверлить отверстия, вставить в них веревку, а по диаметру прикрепить полочки, более оригинального украшения для кухни вы не найдете. Сгодятся и современные пластиковые сита, если правильно подобрать цветовую гамму.

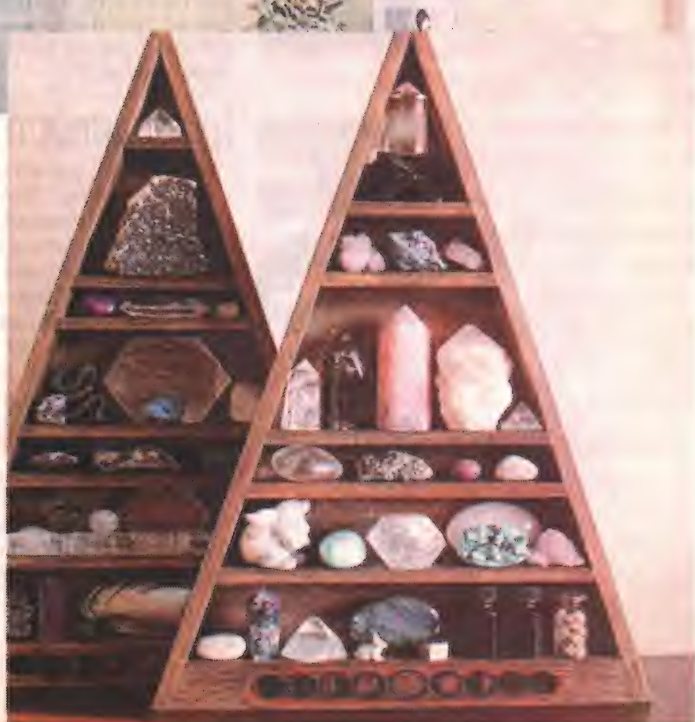
- Ваша коллекция еще не настолько велика, чтобы занять целый стеллаж? Тогда смастерите под нее полочки, заключенные в треугольную основу.

Мы не открыли Америки и не предложили вам ничего неосуществимого. Почти все такие полки можно смастерить самим либо купить в магазине.

Иногда достаточно их правильно скомпоновать и расположить. И ваш интерьер будет оригинальным и стильным.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





Все меняется в мире, другими становятся и отношения между мужчинами и женщинами — иногда настолько свободными, что кажется, никто ничем друг другу не обязан. Поиск компромиссов — это удел сложившихся пар, а у тех, кто только начал встречаться, нет желания подстраиваться, молодым людям проще разбежаться и начать поиск нового партнера. Многие пары в наше время расстаются без выяснения отношений. Но за каждым расставанием стоит какая-то причина. И если ее не знать, поиск суженого может затянуться, потому что кавалеры так и будут исчезать и, возможно, все по одной и той же причине. Так почему уходят мужчины? Что им не нравится в современных девушках? Кроме того, что они агрессивные, интеллигентные, властные и чересчур красивые...

Именно таких женщин, по мнению японских ученых, стараются избегать многие мужчины. А по какой причине пришлось оставить девушек нашим респондентам?

ВОТ ОН БЫЛ И НЕГЛУПЫМ

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ

«Несколько первых месяцев нашего знакомства мы старались узнать друг друга, потому что у нас были разные интересы, и это было увлекательно. Но в итоге оказалось, что мы слишком разные. Жизненные принципы, привычки и бытовые мелочи... по всем этим вопросам нам было трудно прийти к взаимопониманию. Мы спорили по поводу каждой мелочи. Со временем поддерживать такие отношения стало слишком утомительно». Александр, 28.

БЕЗАЛАБЕРНОСТЬ

«Девушка была веселой, легкой в общении, чем мне понравилась, и через три месяца знакомства мы стали жить вместе. Оказалось, что с легкостью она не только общается, но и относится к жизни и своим обещаниям. Она могла пообещать приготовить ужин и забыть купить даже хлеб. Потратить на глупые покупки деньги, отложенные на отдых. Вечно опаздывала, забывала о назначенных встречах. Когда ее коллеги стали мне звонить и спрашивать, почему ее нет на работе, я понял, что превратился для нее и в няньку, и в секретаря, а мне хотелось более равноправных отношений». Антон, 27.

НАЗОЙЛИВОСТЬ

«Одна из моих девушек сумела убить во мне всякую симпатию к ней своей назойливостью. Сразу, как только мы стали встречаться, она взяла мою жизнь под контроль. Посыпались постоянные звонки и послания в сети, желание знать, что я делаю каждую минуту! Сначала они радовали, потому что она преподносила это как стремление быть ближе, писала, что скучает. Но радость длилась недолго. Скоро я понял, что не имею ни минуты покоя, невозможно стало общаться с друзьями, сложно работать. Почему я должен отчитываться перед ней о каждом своем шаге? Я свободный человек». Алексей, 24.

ПАССИВНОСТЬ

«Нам было очень хорошо вместе, но моя девушка была привязана к своим

родителям, поэтому хотя бы раз в неделю нам приходилось ходить к ним в гости. Их неприязнь ко мне была видна с момента знакомства, но я думал, что когда они узнают меня ближе, поймут, почему их дочь меня выбрала. Но они решили, что я ей не подхожу, еще до того, как познакомилась со мной, и менять свое мнение не собирались. Терпеть эту напряженную атмосферу встреч становилось все труднее, особенно потому, что моя девушка ни разу не поговорила с родителями, не попробовала объяснить им, почему живет со мной, сказать обо мне что-то хорошее. Мне кажется, если бы она сказала: «Мне все равно, что вы о нем думаете, я его люблю, и мы будем вместе», они бы изменили свое отношение. Но она даже не попыталась». Иван, 25.

СКУДОУМИЕ

«Не могу сказать, что общаюсь только с умными женщинами, но глупышек не люблю, с ними неинтересно. Чтобы понять, насколько девушка умна, мне надо пообщаться с ней не более 5-10 минут. Но одной из них удалось дурачить меня почти год. Она была слишком привлекательна внешне, поэтому то, что она глупа, как пробка, я заметил только когда спало сексуальное напряжение.

Когда я взглянул на нее не затуманенными гормонами глазами, ужаснулся: как можно было так долго не замечать ее скудоумия! Мы расстались, когда оказалось, что нам с ней даже поговорить не о чем». Руслан, 24.



«Я» сбежал от девушки, потому что единственное дело, которым она занималась с утра до вечера, было описание моих промахов и недостатков. Я чувствовал себя Соловьем-разбойником, который не так сидит, не так свистит. По ее словам, я был средоточием всех мужских недостатков. Я посоветовал ей жить с самой собой, раз она такая идеальная, и ушел». **Вадим, 28.**

НЕПРИСПОСОБЛЕННОСТЬ

«М» не стыдно, но с одной из девушек я расстался по банальной бытовой причине. Не знаю, может, она готовила себя в жены олигарху и надеялась, что никакие бытовые заботы ее не коснутся, но уже через полгода совместного проживания мне надоело ходить голодным и убирать за ней разбросанные вещи. Звучит неромантически, но жить в бардаке мне не понравилось». **Евгений, 26.**

РАВНОДУШИЕ

«Н» а мой взгляд, близкие отношения предполагают не только совместный секс и проживание. Эта девушка мне очень нравилась. Мы прекрасно проводили вместе время, но потом я заметил, что ей нравится со мной только развлекаться. Она никогда не звонила, если знала, что я заболел, сразу переводила разговор на другую тему или уходила, если я начинал рассказывать о работе. Получается, что лично я был ей совершенно безразличен». **Игорь, 25.**

СУПЕРСКРОМНОСТЬ

«В» озможно, женщины меня не поймут. Но моя девушка не может быть никакой. Мы случайно познакомились, она прельстила меня тем, что была мила и застенчива. Возможно, виной тому ее скромность, но в компании моих друзей она сидела тихой мышкой в углу и молчала. Месяц молчала, два молчала. Я думал, что со временем она освоится и начнет общаться, но этого не произошло. И друзья, и их вторые половинки сначала проявили к ней интерес, а потом поняли, что она никак не идет на контакт, и отстали от нее. На фоне веселых и отчаянных жен и подруг моих друзей она казалась бледной тенью. Мне даже стало неловко, что она такая тихая и незаметная. Все-таки моя подруга должна быть яркой девушкой, не обязательно красивой, но интересной. Я так ничего и не смог ей объяснить, мы просто расстались». **Роман, 34.**

ГОВОРЛИВОСТЬ

«Т» а девушка сутками не закрывала рта. Если она не доставала меня рассказами



о личной жизни ее родственников и многочисленных подруг, значит, болтала с ними по телефону, стараясь вызвать побольше новостей, чтобы опять же пересказать их мне. Зачем? Ни эти люди, ни их жизнь мне неинтересны. Я забыл, что такое тишина. Она очень привлекательна внешне. Может быть, поэтому я и терпел ее целых два месяца». **Данила, 20.**

НЕВЕРНОСТЬ

«Н» аверное, я старомоден, но быть одним из ряда ее поклонников не желаю.

Наши отношения еще нельзя было назвать серьезными, но все-таки мы встречались уже четыре месяца, когда я случайно узнал, что моя девушка не только моя. Она параллельно крутила романы еще с двумя парнями. Не знаю, зачем. Может, выбирала лучшего? Спрашивать я не стал, объяснять тоже ничего не захотел, просто не пришел на очередное свидание, перестал звонить, а ее номер занес в черный список. Там, где обман, не может быть никаких отношений». **Алексей, 25.**

НЕ ПАРА

«Н» аши отношения напоминали театр абсурда. Больше двух лет мы то мирились, то ссорились, и все по одной причине. Несмотря на то, что я считал нас парой, моя девушка продолжала бегать по подругам, посещала с ними, как раньше, клубы... Причем, всегда без меня. Я не собирался ходить за ней тенью или привязывать ее к себе, в конце концов, у каждого свои интересы, но они не могут быть совершенно разными, если люди считают себя парой. Такие свобод-

ные отношения мне непонятны. Я потерял счет нашим ссорам на этой почве, но все было бесполезно: она продолжала вести обособленный образ жизни — от меня. В конце концов, я решил, что раз ей с подругами интереснее, пусть с ними и остается». **Дмитрий, 23.**

ПРИНУЖДЕНИЕ

«М» не очень стыдно за этот разрыв, но девушка, с которой я встречался два года, не захотела ни услышать, ни понять меня. На третьем году наших отношений мы стали жить вместе, и она решила, что пора свить семейное гнездышко, создать семью и родить ребенка. Я понимаю, что в наше время такие длительные отношения накладывают определенные обязательства. Возможно, ей не хотелось тратить время попусту, хотя у нас все было так замечательно! Но при всем моем хорошем к ней отношении в то время я не был готов заводить детей и оформлять отношения, поэтому довел дело до разрыва. Сейчас, вспоминая о том поступке, я чувствую себя подлецом. Но на тот момент другому я поступить не мог». **Виктор, 27.**

Все люди разные, у каждого свои достоинства и недостатки. В последнее время стало модным считать каждого человека свободной личностью. Но если одна свободная личность хочет построить серьезные отношения с другой свободной личностью, надо искать точки соприкосновения, разговаривать, озвучивать свои просьбы и пожелания. В противном случае получится временный союз недовольных друг другом людей, который быстро себя изживет.

Количество свободных личностей останется неизменным, а счастливых людей станет меньше.



ОБУВЬ ДЛЯ РУК

«Все в руках человеческих, поэтому они должны быть теплыми». Кто-то из мудрецов

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

История перчаток четко прослеживаются как минимум две тенденции. Одна из них превратила изначальный тканевый или меховой мешочек в однопальцевую варежку, затем в многопальцевую перчатку и устремилась дальше, к полупальцевости в виде митенок. Вторая же, как и должно было быть у человека разумного, привела от изначально практически бесформенного и исключительно функционального тканевого или мехового мешочка к эстетически выразительным изделиям, зачастую сменившим функцию согревать на функцию украшать...

САМЫЕ ДРЕВНИЕ

Таковыми пока считаются перчатки Тутанхамона, найденные в его гробнице — им примерно 3300 лет! Откровенно говоря, их трудно назвать перчатками в нашем понимании — это беспальные чехлы для рук, сделанные из льняного полотна. Надевал ли их фараон при жизни — в знойном-то Египте! — или они должны были согревать его руки в загробном мире, неизвестно.

Наследниками древних египтян можно считать древних персов, которые в зимнее время согревали руки в меховых перчатках. А вот древние греки насмеялись над изнеженными персами и незаметно грели озябшие руки под туникой. Такие же древние, но лишённые греческого снобизма, римляне без зазрения совести носили перчатки в холода, а также использовали их при строительных работах.

СРЕДНЕВЕКОВЫЙ КУЛЬТ

В эпоху средневековья перчатки стали чуть ли не символом власти. Церковным деятелям их вручали при посвящении в сан. Именем королевской перчатки разрешалось торговать, давались права и привилегии, судья вершил правосудие только в перчатках.

Но самое главное, перчатка стала ключевым элементом рыцарского этикета. Дама дарил рыцарю перчатку, и тот уже был готов на любой подвиг. Оскорбленный рыцарь швырял к ногам обидчика перчатку, вызывая его тем самым на поединок, этот способ «приглашения» к дуэли дожил до наших дней...

ПЕРЧАТОЧНЫЙ МОВЕТОН

Средневековые оставили нам широкое распространение перчаток, без них уже немыслима была жизнь не только дворянина. Соответственно, появились и правила пользования ими. Например, нельзя было оставаться в перчатках в церкви и на похоронах, а также по случаю различных торжеств. Укоризненно качали головой, глядя на тех, кто снимал перчатки зубами или пытался что-то взять рукой в перчатке. Подать кому-либо руку в перчатке считалось оскорблением. В конце концов мужчины перестали надевать перчатки и предпочитали просто носить их за поясом.

Дамам тоже приходилось нелегко: появляться на улице без пер-

чаток было неприличным, причем надевать их нужно было еще дома; в театре полагалось находиться тоже в перчатках. Вообще, может, проблема в том, что тогда у женщин не было приличного маникюра, и свою досадную оплошность они таким образом скрывали?..

ДА ЗАДРАВСТВУЮТ ПЕРЧАТКИ!

В начале XIX века мужские перчатки стали строже и лишились украшений. Теперь в них стали цениться фактура и качество материала. И как раз к этому времени подоспел с изобретением машины для пошива кожаных перчаток англичанин Джеймс Винтер (заметьте, у него даже фамилия оказалась «зимней»). С тех пор процесс идет по нарастающей. Каких только перчаток — самых разнообразных по «форме и содержанию» — не производится сейчас!..

Сегодня перчатки демократичны, многие условности их ношения ушли в прошлое, хотя самые основные правила все же неплохо соблюдать.

А в качестве постскриптума — несколько «кожано-перчаточных» (все-таки кожаные перчатки — гранды в мире «обуви для рук») советов. При выборе не берите слишком узкие — руки будут мерзнуть, и чересчур свободные — быстро потеряют форму: перчатки должны сидеть на руках как «вторая кожа». Самыми прочными считаются перчатки из козлиной кожи, а самые теплые — из гладкой, с мелкими ворсинками замши.

КАРМАННОЕ МИНИ-ПОЛОТЕНЦЕ

«Утереть нос сопернику» совсем не значит поухаживать за частью его лица!..

Словарь русских выражений

НОС, ПОТ И СЛЕЗЫ

Многие тысячелетия человечество на всех континентах Земли потело, плакало и сморкалось, используя для устранения последствий этих процессов любые подручные средства — от собственной туники, рубахи или бурнуса до жилетки друга.

Древние римляне первыми сделали шаг к изменению ситуации: представители римской аристократии начали пользоваться чем-то вроде небольшого полотенца. Но прошло мрачное средневековье, и о ценной древнеримской идее забыли.

Второе пришествие платка пришлось на эпоху Крестовых походов. Рыцари привезли с Востока обычай защищать голову от солнца куском материи. Естественно, головные платки сделала модными Франция, затем они стали популярны и у англичан. Только проку в дождливую погоду от такого платка жители туманного Альбиона не обнаружили, зато обнаружили, что в него удобно сморкаться — так платок с головы перекочевал в карман.

КРАСИВЫЙ, МОДНЫЙ, НО — КРУГЛЫЙ!..

У французских придворных платки имели чисто декоративную функцию: их делали круглыми или овальными, украшали пуговицами и кружевами и, конечно, сбрызгивали литром-другим «воды из Кёльна», то есть одеколоном. Возможно, чтобы дамы не потеряли сознание от сверхмощного аромата, их платки держали в своих мужественных руках сопровождавшие дам кавалеры...

К XVII веку до европейских аристократов наконец дошла идея древнеримских аристократов, и они начинают пользоваться платком по прямому назначению. Было модно иметь два носовых платка. Один — для красоты, напоказ, дамы носили его в руке, а мужчины в небольшом карманчике. Другой имел практическое применение, и его напоказ старались не выставлять...

Всё бы ничего, но парижские ткачи пожаловались королю Людовику XVI на то, что для выкраивания круглых и овальных платков уходит слишком много ткани, и 23 сентября 1784 года король издал указ: длина платка должна равняться его ширине. С тех пор весь мир пользуется квадратными носовыми платками.

Современные технологии позволяют производить платки не только всевозможных расцветок и размеров, и не только из тканей. Но остается главное: без платка, этого мини-полотенца приличного человека, невозможно достойное существование цивилизации...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



ЕСТЬ ЛИ У ВАС ШАНС ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

Может быть, вы замечали, что каждый раз, выходя из дома, вы почти неосознанно готовите себя к встрече со своей судьбой? Кто знает, может быть, за поворотом вас ждет ваш единственный и неповторимый — будущий муж?

А может, вы вообще равнодушны к браку, и щебет подружек, мечтающих о свадебных нарядах, вызывает у вас ироническую усмешку?

Попробуйте ответить на вопросы нашего теста, и вы поймете, как на самом деле относитесь к замужеству.

Месм

1. Проходя мимо витрины, где выставлены журналы со свадебными обложками, что вы сделаете?

А. Будете внимательно рассматривать все обложки — интересно!

Б. Ни на секунду не задержитесь рядом с ними. Зачем тратить время, разглядывая этих кукол?

В. Обязательно приобретете несколько журналов. Пригодятся, когда будете готовиться к своей свадьбе.

2. Вы бы стали встречаться с парнем, который никогда не поддерживает такие темы, как: свадебные торжества, создание семьи, рождение детей?

А. Ни за что! Хуже таких отношений может быть только примерка нарядов в модном бутике, когда в карманах пусто.

Б. Если с ним легко и весело — общение может быть интересным и долгим. А ждать предложений руки и сердца от каждого, с кем встречаетесь, глупо.

В. Конечно! Именно свобода и непринужденность отношений вас привлекают больше всего.

3. Что вас больше всего интересует в женских журналах?

А. Всё, что там пишут о свадьбах.

Б. Советы психологов о том, как и где лучше знакомиться с мужчинами.

В. О технике секса — «Кама-сутра» уже изучена «от корки до корки».

4. Вспомнив свои прошлые неудачные отношения, мечтаете ли вы начать все сначала?

А. Никогда. При расставании вы сжигаете все мосты: «Умерла, так умерла».

Б. Бывает, что хотелось бы все вернуть... Но это желание быстро проходит.

В. Конечно, мечтаете, хотя ругаете себя за это: «Сколько раз можно наступать на те же грабли!».

5. Встречаясь с подругами, которые уже вышли замуж, что вы о них думаете?

А. Чаще всего жалеете: уж, какая чудесная была пара Анджелины Джоли и Бред Питт. И всё-то у них было в избытке: и любовь, и слава, и деньги, и дети! А как печально всё закончилось! Никто от развода не застрахован!

Б. Чего греха таить! Конечно, завидуете: они ничем не лучше вас, а все уже «пристроены». Когда же ваша свадьба?

В. Радуетесь — они будут так заняты своими семейными делами, что вы сможете посвятить свободное время себе, любимой.

6. Если окажется, что все ваши подруги вышли замуж, а вы еще нет, что вам останется делать?

А. Ходить на все мероприятия, где люди могут познакомиться.

Б. Перестать общаться с замужними подругами.

В. Жить как раньше и находить в жизни свои прелести.

7. Если говорить на «телевизионном» языке, с чем вы можете сравнить секс с одним и тем же мужчиной всю жизнь.

А. С экстремальными видами спорта. Пока все так ново и интересно, что дух захватывает, вам нравится.

Б. С фильмом из рубрики «Классика мирового кино». Прежде чем какие-то эпизоды станут любимыми, надо посмотреть фильм не один и не два раза.

В. С романтическим сериалом. Острые сюжеты с прекрасным героем и хэппи-эндом никогда не устареют.

8. Отправляясь на вечеринку, где, скорее всего, будет много незнакомых молодых людей, о чем вы мечтаете?

А. Обязательно найти среди них и очаровать парня, которого не стыдно будет познакомиться с мамой.

Б. Потанцевать, повеселиться,

может быть, слегка с кем-нибудь пофлиртовать.

В. «Оторваться по полной» — расслабиться и повеселиться. Но продолжение вовсе не обязательно.

9. Вы давно хотели во время отпуска поехать в круиз, но за неделю до поездки расстались. Вы отправитесь в путешествие без него?

А. Нет. Просто мечты о морском путешествии немного отодвинутся во времени.

Б. Возможно. Если удастся уговорить подругу поехать вдвоем.

В. Конечно! Тем более, что вы теперь свободны для новых знакомств и отношений.

10. Вы уже попогода встречаетесь с молодым человеком, а он еще ни слова не сказал о том, что хотел бы прожить всю жизнь с вами. Что бы вы сделали?

А. Начали встречаться с другим — если он не хочет брать на себя ответственность за вас двоих, это — не ваш мужчина.

Б. Подождете еще месяц — если в ваших отношениях все будет хорошо, то сами попробуете поговорить с ним о вашем будущем.

В. Предъявите ему ультиматум. Бесперспективные отношения вас не устраивают.

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

	А	Б	В
1.	1	0	2
2.	2	1	0
3.	2	1	0
4.	0	1	2
5.	0	2	1
6.	2	0	1
7.	1	0	2
8.	2	1	0
9.	2	1	0
10.	0	1	2

СДЕЛАЕМ ДЛЯ СЕБЯ ВЫВОДЫ

У вас 15 баллов и выше «ЛИПУЧКА»

Вы готовы в каждом встречном увидеть суженого и бьетесь за него изо всех сил. Но психологи не зря предупреждают, что такие активные поиски спутника жизни могут не помочь, а навредить. Вы ведь уверены, что лишь найдя свою половину, вы сможете превратить свою мечту в жизнь. Но не кажется ли вам, что такой упорный поиск отнимает у вас многие радости жизни.

Всем хочется встретить своего принца, но ведь вы видите потенциального мужа в каждом новом знакомом. И каждый раз для вас это решенное дело. Но не для него. А когда мужчина понимает, что женщина изо всех сил тянет его в загс, он постарается как можно быстрее от нее сбежать.

Заставьте себя настроиться воспринимать свидания как возможность просто приятно провести время. Как только вам удастся освободиться от навязчивой идеи найти жениха, вы станете раскованной, веселой и забудете о своей главной цели, тут и появится суженый.

Вы набрали от 7 до 14 баллов «МАГНИТ ДЛЯ МУЖЧИН»

Вы свободны в романтических отношениях, не мечтая женить на себе каждого, кто посмеет приблизиться. И это не только ваши ощущения. Мужчина с вами чувствует себя легко и свободно.

А когда ваше сердечко явно подскажет: «Это он!», — вы не бросите подруг, не смените увлечения и как бы ни были откровенны со своим избранником, не будете надоедать ему разговорами о свадьбе.

Вы ведете себя естественно. Ведь все у вас просто здорово! Зачем же торопить события? Поэтому рядом с вами наверняка есть мужчины, готовые быть с вами всю оставшуюся жизнь.

6 баллов и меньше

«КОШКА, КОТОРАЯ ГУЛЯЕТ САМА ПО СЕБЕ»

Не всем и не всегда сразу удастся встретить свою судьбу, но вы уже привыкли первой отшивать кавалеров. Почему вы решили для себя ни к кому не привязываться и оставаться свободной во что бы то ни стало? Может быть, у вас это защитная реакция? Если в прошлом вы серьезно разочаровались в ком-то из мужчин, разве это повод больше никому не верить? Или вы избегаете сердечной привязанности, считая, что серьезные отношения лишат вас свободы и независимости? Как бы то ни было, не отказывайтесь от шанса выйти замуж. Если ваш парень действительно вам нравится и хочет познакомиться вас со своими друзьями, родителями или приглашает в незабываемую поездку — соглашайтесь! В загс вас никто насильно не потащит! А в романтических отношениях так много приятного!

Постарайтесь расслабиться и поддаться эмоциональному накалу вашего молодого человека. Но при этом не отказывайтесь и от своих интересов.

И, возможно, ваш роман продлится всю жизнь!



В начале 2000 года я открыла собственное дело и постепенно выросла в настоящую бизнесвумен — успешную, самостоятельную и самодостаточную. Но недавно поняла, что недаром в английском языке слово «business» означает «занятость». Все эти годы я постоянно была занята своим делом: 24 часа в сутки голова была загружена до отказа. Иногда мне казалось, что я и ночью не сплю, а просто на время впадаю в какое-то забытие, но и там прокручиваю варианты, ищу и налаживаю контакты и так далее, и тому подобное...

И так почти 20 лет моя жизнь подчинена одной цели. А ведь мне так хотелось когда-то жить, как все обычные женщины: быть женой, хозяйкой дома, хозяйкой самой себе. В детстве я мечтала научиться варить вкусный борщ, печь воздушные пироги, вышивать и подарить, наконец, маме красивую скатерть, вышитую своими руками.

Но я так и не нашла времени для этих прекрасных занятий. Теперь я хочу продать свой бизнес, уехать на все лето на дачу и там осуществить свою мечту. А потом вернуться в город, созвониться с подругами и... пройтись вместе с ними по магазинам! Как вы думаете, у меня получится изменить свою жизнь и исполнить свою мечту?

Ваша мечта, конечно, умиляют. Но я бы Вам посоветовала, прежде чем продавать бизнес, просто взять большой отпуск (поручив на это время приглядывать за всем надежному человеку) и пожить той желанной жизнью, какую Вы видите в своих несбыточных мечтах: отдохните, отоспитесь, отключив телефон и компьютер...

Интересно, на какой по счету день Вы затоскуете по прежней жизни?

А затоскуете непременно, ведь Вы так давно с головой «вросли» в свой бизнес, что жить по-другому просто не сможете.

Но всегда можно попробовать и вернуться...

Я встречаюсь с парнем, которого мои друзья называют «лицо кавказской национальности», потому что он родом с Кавказа, а национальность у него какая-то редкая, из разряда малых народов.

У нас прекрасные отношения, все хорошо, особенно в постели. Мы вообще очень подходим друг другу. Но его сестра почему-то меня просто ненавидит, требует, чтобы мы расстались, а я держалась от него подальше. Что происходит?

Скорее всего, с точки зрения сестры Вашего парня, Вы не подходите ему по национальному признаку. А, возможно, там, откуда они с сестрой родом, у него уже

есть невеста. На Кавказе еще бытует много непонятных нам традиций, в том числе такая, когда родители выбирают сыну невесту чуть ли не с колыбели и договариваются с ее родителями о том, что когда дети подрастут, они поженятся. Об этом обычно никому не рассказывают (до поры до времени), а иногда и сами жених с невестой узнают о таком договоре перед самой свадьбой. Причем, все прочие варианты, а также чувства и предпочтения, родственники во внимание не принимают.

Расскажите своему парню о том, что его сестра угрожает Вам, требуя отказаться от него. Если молодой человек встанет на Вашу защиту, ура! Сестре придется уступить. Если нет, возможно, те отношения, которые кажутся Вам прекрасными, не так уж и прекрасны. Или Вы чего-то не знаете. Тогда Вам самой надо их прекратить. Все равно придется расстаться.

Около трех лет я встречалась с мужчиной, который был женат. Мы расстались, потому что я устала ждать, когда он разведется с женой, а потом поняла, что этого никогда не будет, и у наших отношений перспектив нет.

Но эта причина осталась у меня внутри — я никогда ему ее не озвучивала. А внешне все выглядело так, что это он ушел от меня, потому что я слишком много от него требую...

Прошло около полугода, и теперь он пытается возобновить наши отношения.

А мне самой непонятно, почему я не могу ему решительно отказать. Что же я такая мягкотелая? Где моя принципиальность? Где осознанное отношение к неподходящему мне мужчине?

Не волнуйтесь, всё у Вас в порядке, всё на месте, всё в наличии: и принципиальность (еще какая!), и осознание кризиса ваших отношений (в нем-то все и дело). Только мягкотелость в Вас отсутствует.

Наоборот, Вы никак не можете простить ему, что понял бесперспективность отношений именно Вы, а расстались вы с ним по его инициативе. Возможно, Вы сами еще этого не осознаете, но в Вас живет сильное желание отомстить коварному за всё! Вот как это может выглядеть.

Вы согласитесь на продолжение отношений, а потом, когда между вами снова все будет прекрасно и он будет совсем не готов к расставанию, сами неожиданно и резко его бросите. Последнее слово, как и последнее решение, останется за Вами, Вы поставите последнюю точку и уйдете удовлетворенная и непобежденная. А главное — уже не страдающая.

Этим летом мы с подругой отдыхали в Турции. И там я влюбилась в замечатель-

ного парня — нашего гида. Он красив как бог, прекрасно образован и воспитан, по-русски говорит великолепно и так много знает!

Мне с ним было очень интересно, тем более, что он оказывал мне знаки особого внимания, осыпал комплиментами, как бы в шутку говорил, что если он не женат, то это потому, что в жизни еще не встретил такую девушку, как я.

Конечно, он делал мне и еще кое-какие намеки, но у нас с ним ничего не было.

Мы расстались. Расстались навсегда. Вряд ли я его когда-нибудь увижу еще, но забыть никак не могу. Я постоянно думаю о нем, вспоминаю каждый его взгляд, каждое слово. Иногда жалею о том, что «ничего не было», но если бы было, мне, наверное, было бы еще хуже. Понимаю, что надо продолжать жить, как прежде, но у меня не получается. Что мне делать? Как его забыть?

Попробуйте взять себя в руки и мысленно очутиться в аэропорту, откуда вы с подругой улетали домой. Опять же мысленно возьмите его за руки, скажите всё, что хотели бы сказать, поблагодарите его за прекрасное впечатление от отдыха и попрощайтесь навсегда. Последнее слово «Прощай» можно даже произнести вслух. А теперь представьте себе, что Вы поворачиваетесь, подходите к самолету, садитесь в него и улетаете. Прекрасный эпизод в пьесе под названием «Жизнь» закончился. Всё. Занавес.

Юлия АЛЕКСЕЕВА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Напишите, пожалуйста, о таинстве Православной Церкви, которое называется соборование, или елеосвящение. Когда его совершают, в чем его особенность и что соборование дает верующему?

Соборование — это таинство, через которое Господь очищает человека от мелких, забытых грехов и от того, что человек по какой-либо причине грехом не считает, но это грех. В Церкви давно уже замечено, что любая болезнь — это следствие человеческого греха. И если мы, Причастившись Святых Христовых Таин, не ощущаем духовного и, в прямом смысле, телесного выздоровления, то это явное свидетельство того, что в человеке присутствует нечто, что и относится к вышеназванному состоянию. В таких ситуациях человеку предлагается пособороваться.

Я с детства знала, что меня крестили дважды: в Православной церкви и в Старообрядческой. Никогда этому значению не придавала. Сейчас, когда я дожидаясь до преклонных лет, стала задумываться: как молиться, как меня будут отпевать, когда я покину этот мир, куда идти детям потом, в Православную церковь или в так называемый Старообрядческий Православный храм?

Сама я думаю, что Бог един, молитвы такие же, да и праздники и в тех, и в других храмах одни и те же, даже отмечаются в одни и те же дни. Какая разница где молиться? Но, может быть, я

неправа? Разъясните, пожалуйста.

Действительно, Бог Един, и это единственное, в чем Вы правы.

Во всем остальном есть очень большие и серьезные разногласия. В двух словах это не объяснишь. Вам нужно обратиться к священнику в православный храм, так как самостоятельно изучить этот вопрос Вам не удастся. Только после этого Вам нужно принять решение: останетесь ли Вы в Православии или нет, и если вы примете все доводы священника, то через особый чин покаяния он вновь введет Вас в лоно православной Церкви.

Какие иконы лучше всего иметь дома: те, которые наиболее распространены в народе, например, Спасителя, Казанской Богоматери, Николая чудотворца, или те, которые особо почитаются в семье: которыми наши предки благословляли своих детей на брак, отправляя на войну и тому подобное?

В доме иконы должны быть все: и Спасителя, и Пресвятой Богородицы, и св. Николая, и Архистратига Михаила, и тех

святых угодников, в честь которых названы хозяева дома, и те, которыми благословляли на войну, на брак и так далее. Главное, в доме их необходимо правильно расставить, например: на кухне — Тайная Вечеря, над входом — Архангел Михаил, в зале — Спаситель и Матерь Божия, в спальне — все небесные покровители.

В каких случаях православному надо обязательно освящать дом или квартиру, где он живет, во второй, третий раз и так далее? Я знаю такие случаи.

Жилище освящается один раз после окончания ремонта. Например, если в освященной квартире вы через какое-то время поклеили новые обои, обновили пол и потолок, Вам Церковь рекомендует заново освятить Ваш дом. Также, если вы ощущаете дискомфорт или еще какие-то негативные вещи в доме и не можете найти ответа, что происходит, также можно обратиться к священнику, который на месте примет решение: освятить квартиру заново или отслужить молебен, окропив все святой водой.

Разъясните, пожалуйста, как правильно поминать своих

умерших родственников в церкви? Какие требы и в какие даты надо заказывать обязательно?

Заупокойная молитва — одна из важных составляющих православной Церкви, именно поэтому во всех богослужениях совершаются заупокойные поминовения. Поминаются усопшие в 3-й, 9-й, 40-й дни со дня смерти, также ежегодные годовщины, дни рождения усопшего и все поминальные дни, установленные Церковью специально для поминовения усопших (Субботы Великого Поста, Троицкая родительская суббота, Дмитриевская поминальная). Заупокойные богослужения называются так: «Заказная обедня», «Панихида», «Поминовение усопшего». При желании можно заказать и чтение заупокойной псалтири на год или полгода.



Православный календарь на ноябрь

(новый и старый стиль)

- 2 ноября / 20 октября** Дмитриевская родительская суббота. Поминовение усопших
- 4 / 22** — Празднование Казанской иконе Божией Матери
- 5 / 23** — Апостола Иакова, брата Господня по плоти
- 6 / 24** — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»
- 21 / 8 ноября** — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных
- 26 / 13** — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского Заговенье на Рождественский пост
- 27 / 14** — Апостола Филиппа
- 28 / 15** — Начало Рождественского поста
- 29 / 16** — Апостола и евангелиста Матфея.

На вкус и цвет...

Трудно представить, но некоторым из звезд, на которых сегодня мечтают быть похожими тысячи девушек, когда-то было отказано в съемках по одной причине: «Вы недостаточно красивы»... Этим знаменитостям удалось убедить весь мир в собственной красоте и превратить «изюминку», которую в начале их творческого пути воспринимали как недостаток, в достоинство!



ЭНН

ХЭТЭУЭЙ

Еслишком крупные черты лица, оттопыренные уши и огромный рот — не самые лучшие внешние данные для будущей актрисы. Преподаватели в школе актерского мастерства скептически относились к мечтам Энн об успешной карьере. Однако отличные сыгранные роли, непосредственность и самая душевная улыбка принесли ей популярность и любовь публики, а завоеванные «Оскары» — лишь еще одно тому подтверждение.



БАРБАРА

СТРЕЙЗАНД

Кроме многочисленных наград и титулов, которых удостоилась эта популярная актриса и певица, есть еще одно — неофициальное. Не зря именно за ней закрепилось прозвище «Самая некрасивая красавица». Огромный нос и непропорциональные черты лица были причиной отказов во многих ролях, но это не сломило Барбру. Она никогда не питала иллюзий по поводу своей внешности и относилась к ней с юмором и «пониманием». Это и помогло ей не обращать на нее внимания и упорно двигаться к своей цели!

УМА

ТУРМАН

Да — нескладная, да — чересчур высокая и худая, да — длинные ступни и вытянутое лицо! Ну и что?! Зато она самая грациозная, изящная и неординарная. Так



ДЖЕННИФЕР

ЛОУРЕНС

Лауреат самой престижной кинопремии «Оскар» однажды выступила с речью, шокировавшей многих слушателей. Актриса рассказала, что в начале своей карьеры она подвергалась ужасным унижениям. По ее словам, продюсеры указывали ей на полноту и требовали сбросить семь килограммов за полмесяца. В качестве доказательства ее заставляли раздеться и встать в один ряд с пятью другими значительно более стройными актрисами.

еще в семидесятых годах прошлого века. Она проходила пробы в фильме «Кинг-Конг», но не прошла кастинг из-за внешности. В своем мнении по этому поводу продюсер был категоричен: «Она некрасивая!». Молодая и не очень уверенная в себе актриса могла бы поверить его словам и больше никогда не пытаться получить роль. Но, к счастью, она приняла решение продолжать искать свое место на экране и того продюсера, который оценит ее внешние и актерские данные по достоинству. И правильно сделала!



САРА ДЖЕССИКА

ПАРКЕР

Действительно, эта харизматичная актриса не обладает классической внешностью. Джессика и сама признавалась, что всю жизнь ей приходится бороться с комплексами по поводу маленького роста, длинного носа и коротких ног. Но персонаж Кэри Брэдшоу — настоящая волшебная палочка, превратившая актрису с обычной внешностью в одну из самых знаменитых блондинок Голливуда. «Икона стиля» — один из ее многочисленных титулов, которые вызывают зависть у многих, куда более красивых ее коллег по цеху.



МЭРИЛ

СТРИП

Одна из самых успешных и титулованных актрис в мире начала покорять сцену



считают миллионы ее поклонников. Несмотря на свою нестандартную красоту, именно Ума стала музой знаменитого режиссера Квентина Тарантино, вдохновившей его на создание своих культовых шедевров.



ДЖУЛИЯ

Э

РОБЕРТС

детстве ее дразнили лягушкой и жабой — из-за довольно крупного рта и широкой улыбки. Зациклись Джулия тогда на идеалках одноклассников, и мы бы никогда не узнали об этой шикарной актрисе, визитной карточкой которой стала именно улыбка — обезоруживающая, открытая, «настоящая голливудская». После выхода фильма «Красотка» Джулия стала секс-символом Голливуда и остается одной из самых привлекательных звезд кинематографа до сих пор.



ВАЙНОНА

Э

РАЙДЕР

та актриса считается одной из самых обворожительных брюнеток Голливуда,

но в начале своей карьеры ей пришлось усомниться в своей внешности. Как вспоминает Вайнона, на одном из прослушиваний ее просто остановили и попросили уйти со сцены, потому что она «недостаточно привлекательна». Для нее это было настоящим ударом, который, однако, не сломил восходящую звезду, и не дал разбиться ее мечтам.



КЕЙТ

О

УИНСЛЕТ

днажды, выступая на благотворительном мероприятии перед тысячами подростков, актриса подняла животрепещущую тему травли детей в школах. Она рассказала свою историю о том, что одноклассники дразнили ее и даже запирали в шкафу. А позже, когда она стала сниматься в кино, ей предлагали исключительно роли толстушек. Как призналась актриса, перебороть в себе страх и продолжать идти к цели ей стоило очень многого. Но в день, когда актрису утвердили на роль в «Титанике», принесшей ей мировую славу, она поняла, что все ее усилия были не напрасны.



КИРА

К

НАЙТЛИ

ак утверждает актриса, чем более успешной она становилась в шоу-бизнесе, тем большее раздражение вызывала у публики, и тем более, у журналистов. Ей постоянно задавали неловкие и неудобные вопросы относительно ее внешнего вида: излишней худобы, неправильной формы губ, тяжелой нижней челюсти. Журналисты спрашивали, не хочет ли она сделать пластическую операцию, намекая на то, что ходить с

такой внешностью знаменитой актрисе просто неприлично. Все эти нападки привели к тому, что актрисе пришлось занять оборонительную позицию и перестать отвечать на подобные выпады со стороны представителей СМИ. Ну и правильно!



ЛИА

Э

МИШЕЛЬ

ще одна популярная и успешная актриса, которой продюсеры обещали успех только после того, как она изменит форму носа. Но девушка отказалась от операций и добилась признания вопреки их прогнозам. По ее словам, она усвоила урок. «Люди будут говорить то, что они хотят. Это их дело. Я знаю, что я неидеальна. Но разве это имеет значение?»



СОФИ

Д

ЛОРЕН

а-да, эта женщина, которая по праву считается эталоном красоты, тоже попала в наш список. Уму непостижимо, но в молодости ей тоже пришлось столкнуться с критикой в адрес внешности. От начинающей актрисы требовали согласия на пластические операции по уменьшению носа и коррекции формы губ. Но знаменитая итальянка проявила твердость и заявила: «Мне нравится мое лицо, и если вас не устраивает мой нос, я возвращаюсь домой!» Продюсерам не осталось ничего другого, как уступить темпераментной красавице. «Женщина, твердо уверенная в своей красоте, в конце концов, сможет убедить в ней всех остальных», — сказала однажды Софи Лорен. Пусть это выражение станет нашим общим девизом!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

РЕЖИССЕРСКИЕ ЖЕНЫ:

Евгения БРИК и Юлия ГАЛКИНА

Эти статные и юные красавицы-актрисы вовремя и счастливо вышли замуж за режиссеров, которые пусть и старше их, но оба — успешные, молодые душой, импозантные, активные творческие личности. Познакомились они на съемочной площадке, женились по обоюдному вспыхнувшему высокому чувству между маститыми мэтрами и талантливыми начинающими актрисами: умными, воспитанными, образованными девушками из интеллигентных семей.



Не Хиривская,
не Тодоровская — БРИК!

Ее семейному счастью уже 13 лет, столько же лет и ее артистическому псевдониму — Брик. До 25 лет она была Евгенией Хиривской — и в жизни, и в театральных программках, и в титрах фильмов, в которых сыграла до замужества с Валерием Тодоровским. Она не стала брать громкую фамилию мужа — потомственного кинорежиссера, и никто не может укорить ее в призывании к династии Тодоровских. И

в эксплуатации звучной фамилии неоднозначной музы Маяковского ее тоже не упрекнуть: Брик — это девичья фамилия ее прабабушки по отцу Софьи Брик, и к Лилии тоже никакого отношения не имеющей.

Евгения и Валерий познакомились в 2002 году. Ей — двадцать один, ему — сорок. Он уже 20 лет был в браке со сценаристкой Натальей Токаревой, она работала над сериалом «Каменская», продюсером которого был Валерий. Наталья, дочь знаменитой писательницы Виктории Токаревой, мать двоих детей Тодоровского, подала на развод, когда узнала, что у него уже 4 года роман с молодой актрисой. В 2006 году Евгения официально вышла замуж, а в 2009-м родила Валерию дочь Зою. Союз их безоблачен, свои лучшие роли Брик сыграла в фильмах мужа и, справедливости ради надо сказать, что получала их не в подарок от супруга, а участвуя в кастингах наравне с другими актрисами. Так, роль главной комсомолки Кати в картине «Стиляги», за которую она была номинирована на премию «Ника», а также получила приз MTV, досталась ей в честной борьбе с Юлией Галкиной, которая всерьез претендовала воплотить этот яркий персонаж.

В знаковом сериале Тодоровского «Оттепель» Брик мечтала сыграть одну из главных женских ролей, но муж-режиссер дал ей короткую яркую роль одной из любовниц героя — девушку, ради него выходящую на улицу обнаженной. Этим длинным, красивым, запоминающимся эпизодом начинается фильм и не забывается до конца. А вот что она вспоминает о работе в сериале «Садовое кольцо», автором идеи и продюсером которого был Валерий: «Все, кто работал с Валерой, знают, что попасть в проект Тодоровского по блату невозможно. Он хочет точности от всех участников процесса. Поэтому пробы проходят абсолютно все: и режиссеры, и знаменитые актеры. Я ходила на пробы в течение года, не задаваясь вопросами, возьмут или нет».

Фильмография Евгении Брик насчитывает более 40 картин, наиболее удачные ее работы в фильмах «Бухта Филиппа», «Граф Монтенегро», «Тиски»,

«Географ глобус пропил», «Адаптация», «Любовницы». Она и сама считает, что ее актерская судьба складывается очень удачно, и муж, конечно, сыграл важную роль в ее становлении, но остальное — ее заслуга. Ведь поступила в Российскую академию театрального искусства самостоятельно, с первого раза, что для абитуриента актерского факультета большое достижение — конкурс здесь всегда очень большой, затем училась в мастерской Александра Збруева. Стать актрисой Женя решила в детстве, и это был осознанный выбор, ведь еще школьницей она принимала участие в съемочном процессе: в массовке, конечно, как многие московские дети, которых родители водили на «Мосфильм». Совсем маленькой участвовала в сцене фильма режиссера Фреда Скеписи «Русский отдел», главные роли в котором исполнили Шон Коннери и Мишель Пфайффер. Мама Евгении в юности тоже мечтала о сцене, но рано родила двух дочерей и всю жизнь занималась домом и воспитанием девочек. Женя с пяти до тринадцати лет демонстрировала детскую одежду в Общесоюзном доме моделей, а ее фотографии даже публиковались в журнале мод, она окончила музыкальную школу имени Ростроповича по классу фортепиано, училась сначала в школе с углубленным изучением английского языка, а затем в школе при театральном училище им. Щепкина, которую окончил и Валерий Тодоровский. И хотя ее отец, кандидат физико-математических наук, доцент одного из московских вузов, не поддерживал идею жены об актерской профессии для старшей дочери, препятствовать не стал, ведь сам был заядлым театралом и любителем классической музыки. Кстати, младшая сестра Евгении, Валерия стала музыкантом — окончила Российскую академию музыки им. Гнесиных.

Сейчас главная забота Евгении — воспитание дочери: ей 10 лет и она уже успела сняться в эпизоде одного американского сериала, так как Брик и Тодоровский подолгу живут в Лос-Анджелесе, а Зоя учится в американской школе. Родители спокойно относятся к успехам дочки, полагая, что у нее много времени впереди, чтобы определиться с будущей профессией. Переживают за другое: «Как подумаю, что она в шестнадцать лет может привести молодого человека! А вдруг окажется, что он экстремал по жизни, гоняет на машине и ни одной книги не прочитал, а Зоя этого человека полюбит — ну что я буду тогда делать?!» — опасается мама. И тут хочется вспомнить, как произительно она сыграла маму в клипе Димы Билана на песню «Не молчи», где в роли дочки снялась девочка с синдромом Дауна. Интересным эпизодом в жизни Евгении была работа в качестве ведущей на радио «Маяк», в ночной программе вместе с писателем Олегом Битовым.

Сейчас ей тридцать восемь, она свободна от давящих многих предрассуд-

ков: зависти, ревности — в общем, счастлива: «Для меня свобода — это прежде всего ни в чем не обманываться и находиться в контакте с собой. Как человек эмоциональный и близко все воспринимающий, я постоянно ищу такую внутреннюю гармонию. Во всяком случае, пытаюсь».



СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ КОЗЕРОГОВ

Актриса Юлия Галкина и режиссер и продюсер Илья Макаров вместе 10 лет. Они познакомились в 2009 году на съемках сериала «Журов», в котором Юля играла небольшую роль жертвы, а Илья был режиссером. Он влюбился с первого взгляда в первый день знакомства, а на третий день сделал предложение и получил положительный ответ, ведь оба на тот момент были свободны. Позже Илья признался, что Юля поразила его не столько своей красотой, сколько внешним сходством с его матерью. 21 год разницы в возрасте ни одному из партнеров не показался преградой. Работа и личная жизнь развивались стремительно: на телеэкраны 1-й сезон «Журова» вышел в 2009 году, 9 ноября, а 31 декабря у практически молодоженов родился сын Михаил.

После рождения первенца пара заявила, что нацелена на нескольких детей в семье, но процесс почему-то затормо-

зился, возможно, они не решаются заводить второго ребенка, так как оба чрезвычайно заняты работой. Макаров уже который год занимает пост художественного руководителя компании «Феникс-фильм», а Галкина снялась уже в 50 картинах. Она счастлива и о муже всегда говорит в превосходных тонах: «С Ильей у нас все по любви, мне очень комфортно с ним. Муж прекрасно знает, что такое актерский график, что такое 12-часовые смены, длительные кино-экспедиции. Женщине очень важно чувствовать себя счастливой, только так можно сделать счастливыми близких людей». Недопонимания и ссор в этой семье не бывает, тишь да гладь: после утомительных съемок — в год по несколько проектов — дома хочется быть мягкой и пушистой, ведь на съемочной площадке Юлии часто приходится перевоплощаться в извительных стерв. Сколько раз приходилось ей слышать на кастингах: «Вы красивая, значит, сыграете стерву». И переиграла она таких ролей немало. Кстати, у мужа-режиссера Юлия только один раз снялась — первый, когда они и познакомились.

На сегодняшний день в ее творческой копилке много и более интересных персонажей, в фильмах «Поединки. Две жизни полковника Рыбкиной», «Обрыв», «Секта», «Операция «Кукловод», «Лондоград. Знай наших!», «Чума», «Годунов». Особая любовь у Галкиной к озвучанию мультфильмов, ее голосом говорят героини самых известных проектов: «Приключения Лунтика», «Три богатыря», «Иван Царевич и Серый Волк». Любители театра помнят и театральные работы актрисы в МХТ имени Чехова, где она была занята в ведущих постановках и в студенческие годы, и после окончания Школы-студии МХАТ.

Поступать в театральную ей советовала ее педагог из театральной студии «Арлекин», которая находится в Курске, где проживала Юля до окончания школы, а в Москве она, кстати, ни разу не была. И сравнивает свое поступление в знаменитый театральный вуз с фильмом «Приходите завтра», а себя — с его героиней Фросей Бурлаковой. Приехала в столицу из провинции, в кармане одна тысяча рублей, в руках карта Москвы с проложенным маршрутом от Курского вокзала до вуза. В день приезда ливень стоял стеной — немногие решились выйти из дома. А ей куда деваться? Она добралась до цели. Абитуриентов в этот день было мало и ее по ошибке записали на прослушивание, уже на второй тур. Юля понравилась приемной комиссии, а когда выяснилось, что в первом туре она не участвовала, решили сделать исключение и принять по результатам последнего тура. При зачислении оказалось, что у нее нет оригиналов документов, а только копии (она уже была студенткой Курского государственного университета). Увидев себя в списках удачно прошедших творческий конкурс, Юля позвонила маме в Курске, чтобы та

срочно привезла необходимые документы в Москву. Но отец настоял чтобы дочь университет не бросала, а перевелась на заочный. Так, Галкина окончила два вуза, получила два высших образования и в 2011 году защитила в РУДН кандидатскую диссертацию по теме «Психологические детерминанты личностно-профессионального становления будущих артистов», получив ученую степень кандидата психологических наук. У родителей есть повод гордиться своей дочерью, они оба историки: отец — доцент вуза, мама — преподает в школе. С детства загружали дочь по полной программе: музыкальная школа — класс фортепиано, танцы — балльные и спортивные, театральная студия и физико-математический класс. Это чтобы она поменьше с мальчишками в футбол гоняла и по стройкам бегала — такой уж у нее был характер — пацанский. Отец хотел, чтобы первым ребенком в семье был сын, а родилась Юля. И он учил дочку и на турнике подтягиваться, и из охотничьего ружья стрелять, и голы в футболе забивать, пока не появился младший брат. Потом, в профессии, такое мальчишеское воспитание где помогало, а где и мешало. Она умела делать то, что девочкам не под силу, но уже в Школе-студии ее часто корили за то, что ей при такой красоте не достаёт женственности. Конечно, всё это она обрела, и уже с середины второго курса играла на сцене МХТ, где служила почти десять лет.

А ведь после первого курса ее хотели отчислить — по актерскому мастерству были «двойки»: ей не давались этюды — не могла она перевоплотиться в зайчика и прыгать или лаять собачкой. По сценической речи, танцу — «пятерки», а главный предмет — хоть плачь! Педагоги курса сетовали: «Мы тебя как героиню брали, а в тебе ни обаяния, ни сексуальности!» Уж она и юбку укорачивала на 10 сантиметров, открывая ноги, и бегала по утрам, чтобы похудеть, и вставала рано, чтобы сделать макияж, но ситуация спасло экзаменационное задание — самостоятельно подготовить и сыграть отрывок. Сцена из чеховского рассказа «Ведьма» так понравилась педагогам, что больше об отчислении никто и не вспоминал.

«Только с годами поняла, что женственность идет изнутри. Если ощущаешь себя настоящей женщиной, можно и в тряпке быть королевой. Я пока такой не стала... Унусь и надеюсь, что все впереди. Правда, получать удовольствие от ощущения себя в пространстве уже удается. Помню, увидела свои первые фотографии с кинопроб и вдруг в душе что-то замерло: «А я, пожалуй, ничего».

Юлия, конечно, скромничает. Она — красавица из красавиц современного российского кино — с каждой ролью добивается все больших творческих высот. И не мудрено, ведь она по гороскопу упорный Козерог, как, впрочем, все в ее семье: и муж, и сын.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

МОЯ ЖЕНЩИНА

Моя женщина варила борщ. Наша кухня, и без того маленькая, теперь казалась совсем крохотной, потому что в ней, кроме меня, находилась еще моя женщина. Она стояла у плиты и варила борщ.

— Милый, — прошептала она, развернувшись ко мне, — сегодня, — она отхлебнула из поварешки, — у нас — борщ.

— Ой ли, — усомнился я, сидя за кухонным столом и загородившись газетой

— Ах, ты сомневаешься? Ничего себе! — моя женщина нахмурилась, но ненадолго, и хитро прищурилась. А я настороженно вздрогнул, поглядывая на нее поверх газеты.

— Милый, у нас будет борщ, — настойчиво пообещала мне моя женщина. — С мясом, капустой, свеклой, картофелем, свежим помидором, морковкой, петрушкой и чесночком.

— Ты ничего не забыла?

— Я? — она снова окунула поварешку в кипящую кастрюлю. Отхлебнула. Еще отхлебнула. Наконец, сказала, причмокивая:

— Ты прав, милый.

— Началось, — выдохнул я и уткнулся в газету.

— Я огурцов туда порежу. Соленых.

— Угу, — отозвался я без оптимизма.

Я слышал, как она нашинковала огурцы, опустила их в кастрюлю, туда же снова окунула поварешку

и запричмокивала:

— У-у-у, милый! Какая вкуснятина! Правда, лучка не хватает зеленого, — в ход пошел лучок. — И грибов. Опят. Свежих.

— Это что-то новенькое, — сказал я.

Шинкование. Плюханье поварешки. Причмокивание.

— Ну как? — спросил я не без интереса.

— Вкуснятина! — ответила моя женщина. — Я полбаночки кукурузы еще высыплю. Консервированной.

В кастрюлю посыпалась кукуруза. На этот раз моя женщина испробовала «борща» аж целую поварешку. То есть, она съела ее всю. Затем вторую...

Я сделал себе бутерброд с колбасой и сыром. Кстати, и то, и другое она тоже нашинковала и опустила в кастрюлю.

Наконец-то моя женщина сварила «борщ» и, видимо, наелась. Она стояла спиной к плите и раскачивала поварешку в такт какой-то песенке, которую тихонько напевала. Она была довольна.

— Милый, — прошептала моя женщина, — ты подождешь второе? А то первое, то бишь, борщик, я нечаянно весь съела.

— Конечно, дорогая, — ответил я и сделал себе еще бутерброд.

Я ел бутерброд и любовался ею, моей очень кругленькой женщиной. Я любовался тем, как она варила макароны, заправляя их сахаром и конфетами.

— Скорее бы ты уж родила, — сказал я и глупо улыбнулся.

ПОЧИТАТЕЛИ ВУДУ

Этот студент и эта студентка — Владлен и Валерия — что учудили!

Они, почитатели вуду, влюбленные друг в друга, однажды, поссорившись из-за какого-то пустяка, «прокляли» друг друга. Сварганили куколок и стали



их мучить иголками и прочей ерундой, наивно веря, что этим самым они мучают непосредственно друг друга. У него куклолка получилась не очень. Слепил он ее из пластилина на скорую руку. Куклолка получилась безликой, со спичками вместо ручек, ножек и волос. И имя ей было дано — Валерьянка. Владлен, изготовив такого монстрика, тут же проткнул его спичкой. «Так тебе!» — рыкнул и швырнул Валерьянку в свой стол. Валерия шила Владурака (так она назвала свою куклу) всю ночь. И животик, и головку, и ручки, и ножки и... так далее она тщательно набила ватой. И глазки-то ему пришила, и носик, и ротик, и... так далее. Всё из разного цвета материи. Молодец! Аккуратная девочка. Также аккуратненько она воткнула большую иглу во Владурака, рыкнув при этом: «Так тебе!» Затем она притулила бедную куклу к своим детским игрушкам на полку. Шли дни. Как-то Владлен и Валерия попробовали помириться, но у них не заладилось. Вот тут-то и началось «настоящее вуду».

В этот же день Владлен, психуя, перетянул шейку Валерьянке нитью и повесил ту над своей кроваткой. Фашист! А она, Валерия, в этот день воткнула во Владурака аж дюжину маленьких, но острых иголочек. И в глазки, и в носик, и в ротик. А «так далее» вообще оторвала с корнем. Садистка! Как говорится, от любви до ненависти один шаг. Короче, эти почитатели вуду возненавидели друг друга. И теперь, после каждой их невольной встречи (а они ведь учились в одном институте), с Валерьянкой и с Владураком происходило что-нибудь ужасное: у одной вспыхивали ручки и ножки, у другого отрывались глазки, у одной горели волосы, у другого добавлялись острые иголки. В общем, со временем некогда более-менее симпатичные куклы превратились в маленьких ёжиков-уродцев. Но... вдруг... с Валерией что-то произошло, она затосковала, ей стало жалко Владурака. Она взяла и пришила ему новое «так далее», нарядила его в шапочку и шарфик. А иголки, которые она по-прежнему все-таки втыкала в него, теперь были разноцветными, праздничными. Пожале и Владлен Валерьянку: придумал ей паричок, отрезав локоны от белоснежной капроновой мочалки, потом слепил из белого пластилина достойные ручки и ножки. Прилепил их к фигурке, а ножки обернул в юбочку, использовав обертку от шоколадной конфеты. И главное — он освободил шейку Валерьянки от нити. И вместо висения она теперь сидела на полированной спинке кровати, прислонившись к обоям. И вот однажды, не сговариваясь, в один и тот же день, в одно и то же время Владлен и Валерия пришли на старое место их свиданий: к фонтану, дно которого сверкало монетками, или к памятнику Пушкина, возле которого некий сумасшедший поэт декламировал свои стихи, или к часам-цапле... Да важно ли это? Они встретились и протянули друг другу ежиков-уродов, и, ужаснувшись, рассмеялись. Она хохотала, держа на раскрытой ладони Валерьянку, он ржал, с любопытством вертя в руках Владурака. Они помирились. А мне кажется — вуду их и помирил.



СТРАТЕГИЯ

Сеточкину сегодня выдали зарплату, но он пришел домой трезвым. Его жена, Варвара, насторожилась:

— Не поняла... Почему трезвый?

— Стра-а-т-е-е-г-и-и-я! — загадочно взвил вверх указательный палец Коля Сеточкин. Он отдал зарплату благоверной, утаив предварительно некую сумму.

Забрав у мужа зарплату, Варя Сеточкина тут же забыла о своей настороженности. А зря.

Прошло полторы недели. Сеточкин явился с работы домой. Варвара по шуму в прихожей поняла, что муж ее пьян. Она вышла из кухни и загородила собой проход на кухню, ну и в комнату заодно. Встала: руки в боки, злая, как собака, красивая, как черт — может, потому что на голове у нее были бигуди.

— Ага! — возопил муженек.

Варвара удивленно расправила брови.

— Стоишь! В новом халате стоишь! — наступал неузнаваемый женой чересчур осмелевший Коля Сеточкин. — Так, а это что у нас, новые сережки?!

Сеточкина от растерянности выронила скалку.

— И скалка, я вижу, новая. И тапочки. Причем, не на босу ногу, а на чулки. Новые! На какие шиши гуляем, женушка?!

— Коль, ну что ты кипятишься?

— подобрела всем телом жена. — Это же всё необходимое, нужное.

Да и стоит копейки. А сережки так, вообще, барахло, бижутерия.

— Копейка рупь бережет! — навис над женой (сам-то ростом метр с кепкой) Николай Сеточкин. А потом, сложив ладошки лодочкой, запричитал: — Как жить-то будем, Варюша? Чем за квартиру будем платить, Варюшенька? Сыну-с-с-с-студенту чем поможем в этом месяце, мать?

— Ну-ну. Не будем делать из мухи слона, — спарировала пословицей на пословицу Сеточкина. — К тому же, я сегодня зарплату получила, так что проживем, не волнуемся.

— А, так сегодня день твоей зарплаты?

— А ты как будто не знаешь, в какой день я получаю зарплату...

— Ну, почему, знаю, — отвел глаза Сеточкин.

Жена впервые в жизни стала помогать мужу раздеваться.

— А что это у тебя? — услышала она знакомый до икоты звон.

— «Чекушка», — уверенный в себе до омерзения, констатировал факт муж.

— Ну и ладно, — тряхнула головой с бигуди Варвара. — Пойдём на кухню, покушаешь, выпьешь. Сейчас я тебе положу.

— Вот что значит стра-а-т-е-е-г-и-и-я! — хитро сощурился Сеточкин в спину благоверной и решительно полез в карман своего пальто за «чекушкой».



КАК КОШКА С СОБАКОЙ

Расскажите о таксах и о персидских кошках. Смогут ли они ужиться в одной квартире?

Персидские кошки — баловни судьбы, они воспринимают жизнь как череду нескончаемых праздников. Хозяева вечно норовят приласкать и накормить чем-нибудь вкусненьким своих пушистых любимцев. Естественно, что появление в доме любой собаки взрослая кошка воспримет как посягательство на свое жилище и будет ревниво относиться к тем знакам внимания, которые хозяйка станет оказывать новоселу. Кошка не поймет, почему владельцы проявляют меньше интереса к ней — любимой и пушистой.

Таксы по своей натуре собаки довольно агрессивные по отношению к незнакомцам (включая кошек). Громкий лай, густой и мощный, способен напугать кота-аристократа до потери пульса. Но таксы преданны и отважны, шаловливы. Котенка к собачьему обществу нужно приучать с малолетства. Совместное воспитание способно превратить этих заядлых врагов в преданных друзей, которые не только мирно уживаются в одном помещении, но и с удовольствием играют вместе. Некоторые собаки даже позволяют своим друзьям-кошкам играть собственным хвостом. Однако быстрый бег кошки способен разбудить в собаке охотничий инстинкт.

В общении с чужими собаками кошка все равно будет соблюдать инстинктивную настороженность. А пес, увидев на улице незнакомую Мурку, начнет ее преследовать.

ПОЛ И ВОЗРАСТ ЧЕРЕПАХИ

Как определить пол и возраст черепахи?

Пол черепахи определяют по панцирю и хвосту. У самки верхний панцирь плоский, хвост широкий и короткий. Самец отличается выпуклым панцирем и узким длинным хвостом.

Возраст степной черепахи тоже определяется по панцирю, но по роговым его щиткам. На поверхности каждого щитка образуется одно кольцо. Валик обозначает период активности животного, а желобок — период спячки. Одно кольцо (валик и желобок) соответствует одному году жизни черепахи.



ДЕПРЕССИЯ У СОБАКИ

Я подобрал во дворе собаку, у которой недавно умер хозяин. Дик остался безпризорным. Меня огорчает его невеселое настроение. Как помочь собаке пережить потерю близкого человека?

Собаки, как и люди, могут испытывать депрессию. Вызвать стресс может внезапный отъезд или смерть хозяина. Животное не понимает, почему его покинули, тяжело переживает мнимое «предательство» друга. Лучше всего, когда собака воспринимает всех членов семьи как равноправных лидеров.

Человек, взявший на себя ответственность и заботу о собаке, потерявшей хозяина, должен запастись терпением. Ласка и любовь — самые лучшие лекарства для животного, страдающего депрессией. Вы должны дать понять Дик, что у него появился новый хозяин, который будет кормить, холить и лелеять осиротевшее животное. Собаки имеют пристрастие к постоянным отношениям, их расстраивает не только потеря кормильца, но и утрата друга из числа животных. Идеальный мир для собаки состоит из знакомых и родных лиц и мордашек.

мать, холить и лелеять осиротевшее животное. Собаки имеют пристрастие к постоянным отношениям, их расстраивает не только потеря кормильца, но и утрата друга из числа животных. Идеальный мир для собаки состоит из знакомых и родных лиц и мордашек.



ЧЕРЕПАХА — НЕ «ФЕРРАРИ»

«Моя черепаха в последнее время очень мало двигается, впадает в апатию. Не заболела ли она?»

Черепахи чрезвычайно выносливые, флегматичные животные. Они неагрессивны и беззащитны. Могут подолгу не есть, легко переносят даже физические травмы. Причиной апатии может быть недостаток тепла или солнечного света, а также витаминов и кальция. Черепаха — очень чистоплотное животное. Грязь в ее «домике»-terrариуме способна привести рептилию в состояние тяжелой депрессии.

Недостаток внимания и специального ухода может стать причиной медленного угасания животного. Свободное передвижение черепахи по квартире приводит к переохлаждению теплолюбивого животного, отнимает жизненные силы, столь необходимые во время зимовки. Не накопив достаточного жирового запаса, после долгой зимней спячки черепаха может и не проснуться.

При первых признаках апатии, потере аппетита, особенно в сочетании с размягчением панциря, следует обеспечить захандрившую черепаху теплом, солнцем и пищей, в которой содержится повышенное количество витаминов и кальция. Не пренебрегайте и водными процедурами! В теплое время года рептилии могут совершать кратковременный моцион в садике, где с превеликим удовольствием полакомятся свежей сочной травкой.

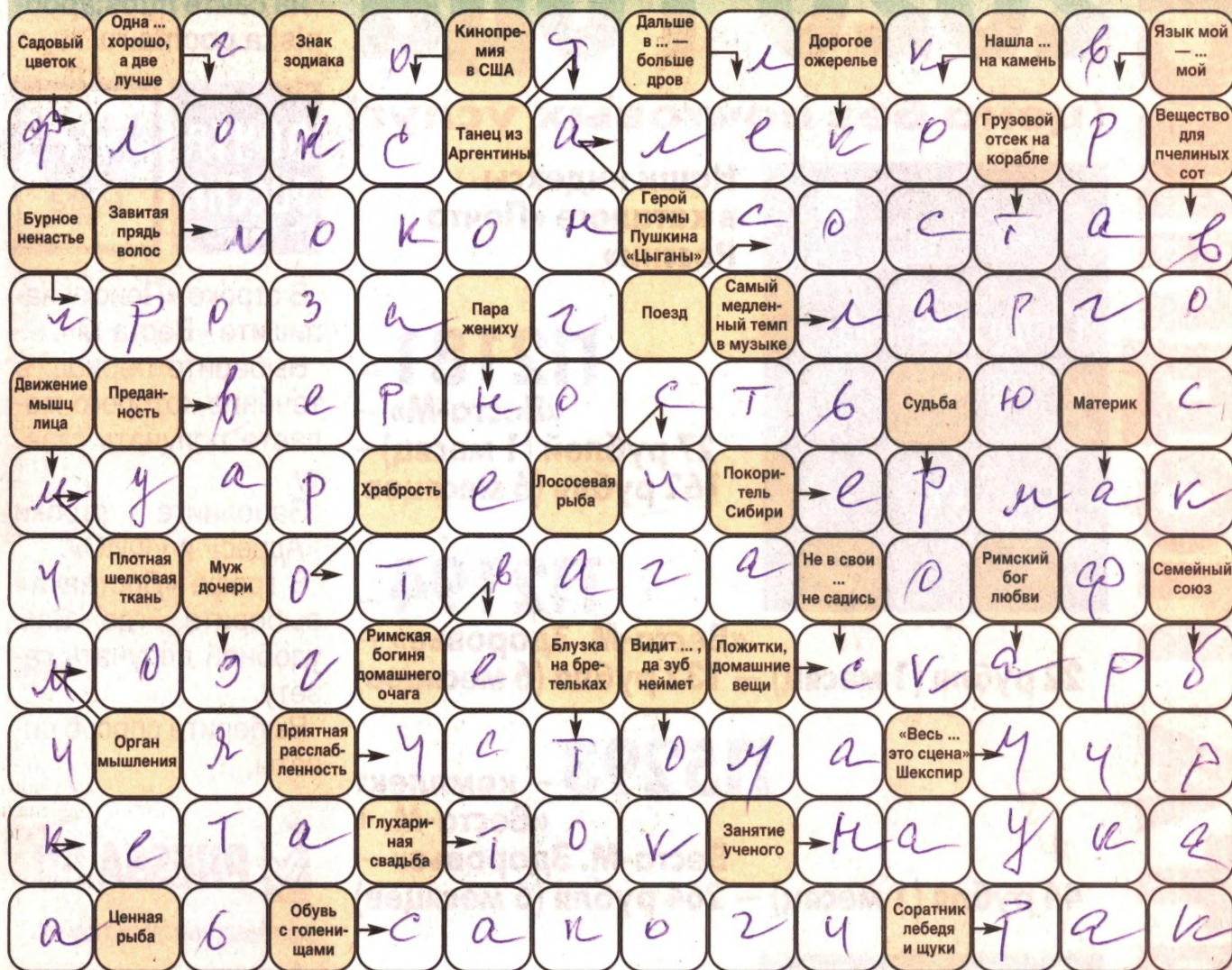
Если же черепаха становится сонливой и малоподвижной с наступлением холодов, то это означает, что она попросту собирается впасть в спячку. Тем более нет причин для беспокойства, не терроризируйте животное излишним вниманием. С приходом весны ваш медлительный друг вновь станет таким бодрым и энергичным, насколько позволяет его флегматичная натура.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10



Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: актриса, клык, колобок, ворона, осадок, апостол, талант, комедия, акт, анис, кок, бюро, окот, мост, орлан, омар, гнев, астра, Анна, ток, латук, любимчик, бор, бусы, плато, воин, канва, лак.

По вертикали: складка, плов, нюанс, колготки, обои, основа, робот, нимб, одеколон, Чук, сокол, дока, Алиса, икона, акын, сватья, ода, труппа, король, юмор, Ока, аромат, бал, коса, охота, квартет, трюк, рок.



Дамы, посмеемся!

- Папа, а что такое двоеженство?
- Это когда у человека одна лишняя жена.
- А одноженство?
- Да практически то же самое!..

Дочь директора столовой с раннего детства знала, где будет проходить ее свадьба...

Одного не пойму: если деньги не пахнут, как жена находит мою записку?!

Отец говорит своей незамужней беременной дочери:
— Да не расстраивайся ты! Может, это и не твой!

- Итак, молодой человек, Вы хотите жениться на моей дочери?
- Да, сэр.
- А сможете ли вы дать ей развод на тех условиях, к которым она привыкла?

Муж жене:
— Дорогая, сегодня такой праздник... можно меня с работы чуть-чуть позже принесут?

- Почему ураганы называют женскими именами?
- Сначала они загадочны и непредсказуемы, а затем забирают дома и машины...

на первое полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



19010

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.